

جون 2015

# دانا

## کادسترخوانت

مرحباً صدمرحبا... ماه رمضان  
آیا نیکوین کاموتم

PDFBOOKSFREE.PK

ماه صیام میں بچوں کی صرفیات  
سم رکیمپ ہوگر انداز جدا گانه

چاند پھر... حاسہ... نکھیں  
ماورا، بانی ووووت

میشیل الیٹیم



## فہرست

### مستقل سلسلے

10	اداریہ	92
11	آپ کی رائے	
28	ڈالڈا کو نگ آئل	94
78	ڈالڈا فوڈز کو نگ کلاس	
102	ڈالڈا ایڈوائزی سروس	96
122	غزل اس نے چھیڑی	98
124	شہر نامہ	100
126	افسانہ	
128	ریویو	
130	ستاروں کی مجلس	104

### آپ کا ڈاکٹر

12	پروفیسر ایس ایم وسیم جعفری
13	ہیڈ شیف ہمارے
14	ذاکر قریشی
16	ڈاکٹر
18	چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے
20	فریح کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس
22	بید کا فریڈیر

### لنڈن کیمرہ ایکشن

24	ماورا حسین سے ملنے
26	انوکھ اور دھرم
30	Swaddled Babies Orchid کوئل سے بچوں

### میرلہ بچپن آؤن

32	بچوں کا کمرہ
34	بچوں کی کاریٹ
36	تمن خاں
38	یوں رہیں گے خوش و خرم

### تمن خاں

112	یوں رہیں گے خوش و خرم
114	شیرینی میں گندھماں اور بیٹی کا رشتہ

### باغبانی

116	گملوں کا باغیچہ
-----	-----------------

### ریستوران ریویو

118	MEWS CAFE (کراچی)
-----	-------------------

### مضان اسپیشل

12	مرحبا صدمہ جہاہ و زمان
13	آئی ٹیکوں کا موسم
14	تحریم منیہ (نعت خواں)
16	ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات
18	میرا پہلا روزہ

### کھانا صحت کا خزانہ

20	کھجور... جنت کا میوہ
22	ڈالڈے کی دنیا پر راج کرتا آم
24	چنے کھائیے... صحت پائیے
26	پرہیز ٹی... ایک نادر چائے

### ریخ زیب

30	چہرے کی دلکشی کا راز، عرق گلاب
32	حسین ریشمی اجالے
34	مقالے اور غلطیاں
36	Tote Bags
38	شاداب جلد کے بنیادی اصول

### صحت عامہ

82	جانے سائنس کی زبانی
84	آشوب چشم
86	پینک اور سفر کو محفوظ بنائیں
88	محفوظ غذا، ہر انسان کا بنیادی حق
90	کیا بہتر ہے غذائی کیلشیم

### سیر و سیاحت

120	مصر چلے	118
-----	---------	-----



## سیپیز

71

تافی کباب



دھن ریسپیز

66

جھانگن رائس وکرائڈ چکن

67

ٹرش بائی کباب / چکن ہریسہ

68

قنکر چکن رائس

69

بہاری قیہان پیٹا پائکس

70

چکن سائیکز اور سفید لوبیا

72

پنجابی کرھی

73

گاجر کاموز

74

کھجور کا میٹھا (ریڈرز ریسپی)

54

کالی مرچ تکہ

55

اسپیج بیکڈ پانی / منس چیز اسکلز

56

باربی کیو چکن رول

57

ہرام صالووی بھلے

58

سیو پوری

60

اردی کے کباب / قیہان بھلے / لوبے

61

بیکڈ منس باکسز

62

افطار کے خاص مشروبات

63

بینگن کے رول / ارشمن کباب

64

کریمی فروٹ چاٹ

65

چٹنیاں

59

چیزی او مین رنگز



52

اسپیش پائوٹوورنیا



سینٹر فولڈ ریسپیز

سینٹر فولڈ کر

رمضان کے خاص پکڑے

چاول کی بڑھیاں / چکن چیز پارسل

چکن سموے / اوٹھیل میکرونی چیکس

دال قیہ کے سموے / آلو کے سموے

کھٹی میٹھی چٹا چاٹ / گرلڈ پیٹا چٹو

بہرے کے پکڑے / اتوری کے پکڑے

رمضان اسپیشل ریسپیز

انڈے قیہ / ہری پیاز آلو

سیخ کباب پراٹھا

51

53



## اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 52، جون 2015

معزز قارئین!  
السلام علیکم



ماہ رمضان تمام عالم اسلام کے لئے مبارک مہینہ ہے جس میں قرآن پاک کا نزول مکمل ہوا اور پاکستانیوں کے لئے اور بھی خاص کیونکہ اسی بابرکت مہینے کی 27 ویں شب کو ہم نے آزادی حاصل کی۔ اس خاص مہینے میں ہر مسلمان کی کوشش ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ وہ کام کریں جو آخرت میں ہماری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

لیکن اس ماہِ صیام میں عبادات کرتے ہوئے یہ ضرور خیال رکھیں کہ۔

درد دل کے واسطے عبادت کیا انسان کو

درد طاعت کے لئے کچھ کم نہ ہوتے کڑویاں

مالک کائنات کے پاس اپنی عبادت کے لئے کڑواہٹے موجود تھے لیکن ان کو کھرفاس کام کے لئے زمین پر نہیں بھیجا گیا بلکہ اس سے بڑا حساب ہم سے حقوق العباد کے بارے میں کیا جائے گا اس آفتاب ڈالدا کا دسترخوان کے صفحات ملتے ہوئے جہاں آرٹیکلز کے ذریعے بیش بہا معلومات کا خزانہ ملے گا وہیں آگے بڑھتے ہوئے چٹنی اور منہ ہڑا کی کھلی لڑائی کو طے کر لیں لیکن یاد رہے اس بار ہم نے اپنے آپ سے عہد کرنا ہے کہ ان مزید اچیزوں کو بنا تے ہوئے نہ صرف ان کی شہنائی ہمیں ملے کہ اپنے اور اس پڑوس کے گھر کو نہیں بھگانا بلکہ اس میں ان سب کا حصہ بھی لگانا ہے۔ اپنے دسترخوانوں کو وسیع کرنے کی سفت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لئے آخرت کے بلند درجات کا انتظام بھی کرنا ہے تاکہ وہ چشمہ شرف اخلاوقات ہونے پر فخر کر سکیں۔

طاق راتوں کی عبادتوں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کی ٹیم کو یاد رکھیں اور سالے کے متعلق اپنی رائے بھجوانا نہ بھولنے۔

سرورق اخبار پلیئر

ڈالدا ایڈوائزری سروس  
شاہین ملک  
0300-2275193  
پبلشر  
عمران فاروق  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990  
خط و کتابت کا پتہ:  
REVELATION INC.,  
2nd Floor, 210, 212, 214, 216, 218, 220, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 234, 236, 238, 240, 242, 244, 246, 248, 250, 252, 254, 256, 258, 260, 262, 264, 266, 268, 270, 272, 274, 276, 278, 280, 282, 284, 286, 288, 290, 292, 294, 296, 298, 300, 302, 304, 306, 308, 310, 312, 314, 316, 318, 320, 322, 324, 326, 328, 330, 332, 334, 336, 338, 340, 342, 344, 346, 348, 350, 352, 354, 356, 358, 360, 362, 364, 366, 368, 370, 372, 374, 376, 378, 380, 382, 384, 386, 388, 390, 392, 394, 396, 398, 400, 402, 404, 406, 408, 410, 412, 414, 416, 418, 420, 422, 424, 426, 428, 430, 432, 434, 436, 438, 440, 442, 444, 446, 448, 450, 452, 454, 456, 458, 460, 462, 464, 466, 468, 470, 472, 474, 476, 478, 480, 482, 484, 486, 488, 490, 492, 494, 496, 498, 500, 502, 504, 506, 508, 510, 512, 514, 516, 518, 520, 522, 524, 526, 528, 530, 532, 534, 536, 538, 540, 542, 544, 546, 548, 550, 552, 554, 556, 558, 560, 562, 564, 566, 568, 570, 572, 574, 576, 578, 580, 582, 584, 586, 588, 590, 592, 594, 596, 598, 600, 602, 604, 606, 608, 610, 612, 614, 616, 618, 620, 622, 624, 626, 628, 630, 632, 634, 636, 638, 640, 642, 644, 646, 648, 650, 652, 654, 656, 658, 660, 662, 664, 666, 668, 670, 672, 674, 676, 678, 680, 682, 684, 686, 688, 690, 692, 694, 696, 698, 700, 702, 704, 706, 708, 710, 712, 714, 716, 718, 720, 722, 724, 726, 728, 730, 732, 734, 736, 738, 740, 742, 744, 746, 748, 750, 752, 754, 756, 758, 760, 762, 764, 766, 768, 770, 772, 774, 776, 778, 780, 782, 784, 786, 788, 790, 792, 794, 796, 798, 800, 802, 804, 806, 808, 810, 812, 814, 816, 818, 820, 822, 824, 826, 828, 830, 832, 834, 836, 838, 840, 842, 844, 846, 848, 850, 852, 854, 856, 858, 860, 862, 864, 866, 868, 870, 872, 874, 876, 878, 880, 882, 884, 886, 888, 890, 892, 894, 896, 898, 900, 902, 904, 906, 908, 910, 912, 914, 916, 918, 920, 922, 924, 926, 928, 930, 932, 934, 936, 938, 940, 942, 944, 946, 948, 950, 952, 954, 956, 958, 960, 962, 964, 966, 968, 970, 972, 974, 976, 978, 980, 982, 984, 986, 988, 990, 992, 994, 996, 998, 1000



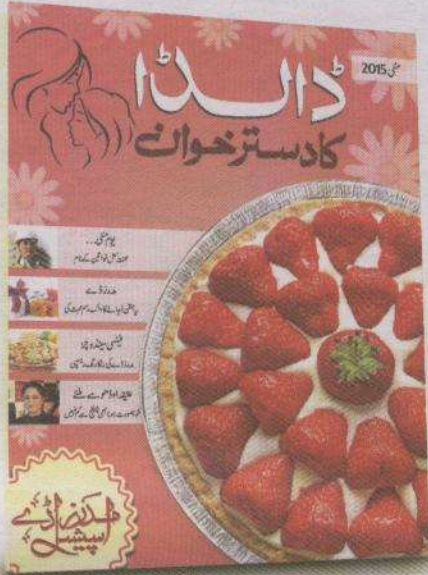
ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسترخوان کے حقوق ہمارے ذریعہ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## یوم مکی کا مضمون معلوماتی تھا

بگڈ ویش میں تو مکی و فنانس نیٹ ورک کا سا تھا مگر پاکستان میں بھی یہ سسٹم موجود ہے۔ ہمیں ڈالڈا کادسترخوان سے پتا چلا۔ یہ قیمتی اچھی بات ہے کہ پاکستان میں بھی گھر بیٹے پر کام کرنے کے حوصلہ افزاء حالات موجود ہیں۔ ندیم حسین اور منیرہ احمد کی کوششوں کو متعارف کرانے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ یوم مکی سے بہت کچھ بھی سیکھی اس کی تحریروں میں شائع کیا کیجئے جن میں روشن مستقبل کی نوید ملتی ہو۔

## گہرداری کے ٹپس اور مضامین پسند آئے

مدرز ڈے کے حوالے سے لکھے گئے مضامین لا جواب تھے۔ خاص کر حنیفر نے جو کچھ اپنی ماؤں کے لئے لکھا بڑی لا جواب ڈسٹنر تھیں۔ گہرداری میں ایڈوائزری سروس کے ٹپس اور ریزنوں کی ریلنگ کے علاوہ پردے بڑھاتے ہیں کاشی گھر کی بہت پسند آ رہے ہیں۔ اسٹریٹری ٹارٹ ٹیک اور فریج ڈونٹس کی ترکیب مع تصاویر کے بہت بھاری ہیں۔

عالیہ راحت... خانپور

## سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

وسلو (ٹاروے کے دارالحکومت) سے متعلق معلومات بہت غصیب کی تھیں۔ آپ اپنے صفحات میں دنیا کی حسین ترین جگہوں کا احوال لکھ کر ہمارا دل جیت لیتی ہیں۔ مدرز ڈے کے حوالے سے بھی دلکش صفحات نظر سے گزرے۔ سیر و سیاحت ہوتی ہی ہیں شاعر اور اس مرتبہ شیف ماہم ملک کا انٹرویو اچھا لگا۔ جیتے اور ڈھول اور ڈاکٹر بلیٹس شیخ کے انٹرویو متاثر کن تھے۔

راحیلہ ماجد... لودھراں

## مدرز ڈے اور ڈالڈا ہاتھ میں ہاتھ لئے آتے ہیں

آپ کے شائع کردہ مضامین ماں ایک منظم ادارہ یہ جشن اجالے کا، اکرم محبت کی اور جہاں مامتا وہاں ڈالڈا بہترین انتخاب تھے۔ اس کے بعد شہد سے ناشہ صحت سے آراستہ، بیٹھار سیلا چیکو، صحت بخش سوہانیا، سب کا سر کر اور غذا اور لائف اسٹائل اچھے لگے۔ ہر مضمون معلوماتی ہوتا ہے اس لئے ہزاروں دفعہ استعمال شدہ غذاؤں کی افادیت سے متعلق نئی معلومات پڑھ کر اطمینان ہوتا ہے۔

شعی الملی... سکھر

## ٹائٹل اچھا ہو گیا ہے

آپ نے رسالے کے رنگ بدل کر بہت اچھا کیا ہے۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان نیا نیا سا لگتا ہے اور ہر ماہ کے مختلف رسالے کا پتا بھی چلتا ہے۔ مٹی کا شمارہ گلابی اور سرخی مائل عتابی رنگ کا بہترین احتراز تھا۔ مضامین بھی دلچسپی سے خالی نہ تھے۔ خاص کر یوم مکی، مدرز ڈے کے مضامین، کھانے صحت کے خزانے، شاندار ریسپیٹ، شیف ماہم ملک اور ہر بلیٹ ڈاکٹر بلیٹس شیخ کے انٹرویو خوب تھے۔ ریسٹوران ریویو میں اسلام آباد کا منال ریسٹورانٹ بھار دکھا رہا تھا اسے فرحانہ نے لکھا بھی خوبصورت انداز میں تھا۔

آمنہ طاقت... عمرکوٹ

## فنی سینڈوچز، اسٹریٹ فرائی سیسل چکن اور فنگر ٹوسٹ

### بہت بھائے

اب تک میں نے ان ہی تینوں ترکیب کو آزمایا ہے اور واقعی بہترین پایا۔ اس بار تمام ریسپیٹ بہت اعلیٰ اور شاندار ہیں۔ اس پر کاغذ کی چھپائی بھی نہایت عمدہ ہے۔

صبر بخش... نارووال

## پز کا ڈوبنا نے کی اچھی تجویز دی

ٹپ نمبر 2 یعنی یور پز کا ڈوبنا نے کا طریقہ حد دلچسپ اور معلوماتی تھا۔ میں نے بھی اپنی کئی غلطیاں آپ کے اس ٹپ کی مدد سے سدھار لیں۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہم قارئین کا سلام!

میمونہ غیاث... اوکاڑہ

## رنگ زیبہ کے مضامین خوب ہیں

ہائی ٹیک ہر شے، چاکلیٹ فیشل اور 5 منٹ میں میک اپ ہوجانے میں جزئیات کا احاطہ خوب ہوا۔ رنگ زیبہ کے مضامین دو یا تین ہی کیوں ہوتے ہیں زیادہ

## صحت عامہ کے مضامین کا کیا کہنا

متوقع مائیں ورزش ضرور کریں، ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد اور پانی کم پینے کے نقصانات اچھے مضامین ہیں۔ آپ نے ہر عمر اور ہر ایک کے مسائل کے مطابق مضامین لکھائے۔ پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے یہ پڑھ کر دل کو اطمینان ہوا۔ اللہ کے کہے اور ان بھی کم ہو جائے۔ پروین یوسف... لاہور

## ڈاکٹر بلیٹس شیخ کا انٹرویو اور مشورے بہت بھائے

ہر بلیٹ بلیٹس شیخ کو ہم نے ٹی وی چینلوں پر تو دیکھا تھا آج ڈالڈا کا دسترخوان کے شمارے میں ان کا انٹرویو پڑھا۔ آپ خواتین کو نہایت اچھے مشورے دیا کرتی ہیں۔ حافظہ کی بہتری کے لئے نہایت مجرب نسخہ شائع کیا گیا ہے جس سے ہزاروں کا بھلا ہوگا۔

غفرین مشتاق... اسلام آباد

## تعلق خاطر میں لڑکیوں کا دور

جن خدشات اور توقعات کا آپ نے ذکر کیا ہے واقعی ان عمروں میں بچے اسی طرح سوچنے لگتے ہیں اور بعض کاروبار تو خاندان کو متاثر کرتے ہیں لکھاری منیرہ صاحبہ نے تماشہ پہلوؤں کا جائزہ لیا، اچھا مضمون تھا۔

شازیہ... راولپنڈی

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیسٹ کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)





# مرحبا صدمرحبا

پاباہ صیام

احادیث سے علم ہوا کہ جب صوم کا مہینہ آتا تو اللہ کے رسول ﷺ و عاقرائے اللہ ہمارے لئے رجب اور شعبان کے مہینوں میں برکت فرما اور تینوں رمضان کے مہینے تک پہنچا۔ اسی طرح رمضان کے مہینے میں رجب کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور شعبان کے بند کردئے جاتے ہیں اور شیطاں جکڑ دیئے جاتے ہیں۔ ماہ رمضان میں قرآن مجید بھیجا گیا جس کا وصف یہ ہے کہ لوگوں کے لئے ہدایت دی گئی ہے۔

## زکوٰۃ کی چند حکمتیں درج ذیل ہیں:

- یہ نفس انسانی کو بخل، کجی اور قرض چھٹی بری خصلتوں سے پاک کرتی ہے۔
- غریبوں سے ہمدردی، مصیبت زدہ اور محرومین کی حاجت روائی۔
- عوامی سرگرمیات زندگی جن پر قوم کی زندگی اور صلاح کا دارومدار ہے۔
- اہل ثروت، تجارت کار اور صنعت کار افراد کے پاس دولت کے ارتکاز کو روکنا تاکہ دنیاوی مال ایک خاص طبقے تک محدود نہ ہو جائے۔
- ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ نہ تو لوگ سونے چاندی کا ذخیرہ کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی وعید سنو، جس دن ان سونے چاندی کے خزانوں کو جہنم کی آگ میں تپا کر ان کے چہروں، پشتوں اور پہلوؤں کو داغ داغ کر دیا جائے گا اور ان سے کہا جائے کہ تمہارا مال ہے جو تم نے اپنے لئے جمع کیا تھا، اس پر اپنے جمع کئے کی سزا پکھڑو! (الطہ 34، 35)

## اعتکاف

احادیث سے پتا چلتا ہے کہ جب رمضان شریف کا آخری عشرہ آتا تو نبی ﷺ کے لئے مسجد میں ایک جگہ مخصوص کر دی جاتی اور وہاں کوئی پردہ چٹائی وغیرہ ڈال دی جاتی یا کوئی چھوٹا حائضہ لپیٹا ہوا رمضان 20 تاریخ کو فجر کی نماز کے لئے آپ مسجد میں تشریف لے جاتے تھے اور عید کا چاند دیکھ کر وہاں سے باہر تشریف لے آتے۔ (معارف الحدیث) جس نے رمضان المبارک کے آخری عشرہ میں 10 دن کا اعتکاف کیا تو وہ اعتکاف مشن دو چ اور دو عمروں کے برابر ہوگا یعنی بے حد ثواب ملے گا۔

ماہ صیام دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے بے پایاں رحمتوں اور برکتوں کی نوید لے کر آتا ہے چنانچہ اس ماہ عبادات کے ذریعے زیادہ سے زیادہ اپنے رب کی خوشنودی حاصل کر لینی چاہئے۔

”روزہ ذوالحجہ (جب تم میں سے کسی کے روزے کا دن ہو) تو نہ اپنی زبان سے کوئی بری بات کہے اور نہ شور شرابا کرے اور اگر کوئی اس سے بدزبان یا لائی کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دوسرے کہے کہ میں روزہ دار ہوں۔“

## دو متوازی عبارتیں

رمضان، رمضان سے بنا ہے اور رمضان خلیفہ کی اس بارش کو کہتے ہیں جو زمین سے گرد و غبار کو دھو ڈالتی ہے۔ اسی طرح رمضان بھی امت کے گناہوں کو دھو ڈالتا ہے اور لوگوں کو پاک کرتا ہے۔

اس ماہ کا ہر حصہ اور خاص کر آخری عشرہ اللہ تعالیٰ کی خاص عبادت اور انصاف کا ذریعہ ہے۔ اس عشرے میں لیلتہ القدر جیسی مبارک گھڑیاں رکھ دی گئی ہیں، جن کے حصول کے لئے حضور ﷺ نے خاص طور پر تاکید فرمائی ہے کہ لیلتہ القدر کو خوب محنت اور جہد و جہد سے تلاش کیا جائے۔ اسی طرح اعتکاف جیسی عبادت کی بھی فضیلت اور اہمیت بیان فرمائی ہے گویا ہو سکتا ہے کہ اعتکاف کی برکت سے شب قدر کی سعادتیں نصیب ہو جائیں۔

آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق کم از کم طاق راتوں یعنی 21، 23، 25، 27، 29 میں لیلتہ القدر کو تلاش کیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو 27 ویں شب میں تو ضرور اس کی جستجو کی جائے اس لئے کہ 27 ویں شب نزول قرآن کی شب ہے۔ اس رات میں ذکر و تسبیح و نوافل و تلاوت اور درود شریف میں مشغول رہ کر شب قدر کی فضیلت کو حاصل کیا جائے۔

## زکوٰۃ کا حکم

زکوٰۃ ہر اس مسلمان پر فرض ہے جس کی ملکیت میں کسی قسم کا مال شرائط کے مطابق بقدر نصاب میں موجود ہو۔ گویا زکوٰۃ صدقہ ہے اور مال کا تزکیہ ہے۔

سورۃ البقرہ کی آیت 185 میں واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص اس ماہ میں موجود ہو، اسے روزے ضرور رکھنے چاہئیں اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو دوسرے ایام کا اتنا ہی شکر کر کے روزہ رکھ لے یہ اس پر واجب ہے اللہ تعالیٰ کو احکام خداوندی میں آسانی کرنا منظور ہے اور احکام و قوانین مقرر کرنے میں دشواری منظور نہیں تاکہ مسلمان قضا روزوں کو شمار کی تکمیل کر لیا کریں۔ ثواب میں بھی کمی نہ رہے، لہذا لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی بندگی و شہاد بیان کرنے کا طریقہ سکھایا گیا۔ جس سے برکات و ثمرات رمضان سے کوئی محروم نہ رہے۔ ایمان کے جذبے اور طلب ثواب کی نیت سے رمضان کا روزہ رکھا جائے تو گزشتہ گناہوں کی بخشش ہو جاتی ہے۔

انسان جو نیک عمل کرتا ہے اس کے لئے عام قانون یہ ہے کہ رمضان المبارک میں یہ نیکی دس سے لے کر سات سو گنا تک بڑھائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں مگر روزہ اس قانون سے مستثنیٰ ہے کہ اس کا ثواب ان اندازوں سے عطا نہیں کیا جاتا کیونکہ روزہ میرے لئے ہے اور میں خود ہی اس کا بے حد حساب بدلہ دوں گا اور روزے کے میرے لئے ہونے کا سبب یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش اور کھانے پینے کو شخص میری رضا کی خاطر چھوڑتا ہے۔

روزے دار کے لئے دو فرحیں ہیں، ایک فرحت افطار کے وقت ہوتی ہے اور دوسری اپنے رب سے ملاقات کے وقت ہوگی اور روزے دار کے منہ کی بو (جو معدہ خالی ہونے کی وجہ سے آتی ہے) اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک و عنبر سے زیادہ خوشبودار ہے۔

## روزے کی فریضیت اور غرض و قیامت

ترجمہ: ”اے لوگو جو ایمان لائے، ہر روزہ رکھنا فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہو سکے۔“ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا





# مرحبا... آیا نیکیوں کا موسم

## استقبالِ رمضان... اب ہوگا مہارت کا امتحان

ماہِ رمضان سے پہلے گھروں کے انتظامی امور گویا خوشگوار انقلاب سے گزرتے ہیں۔ یہ مہینہ نیکیوں کا موسم بہا تو ہے ہی کہ جس کا استقبال پوری عقیدت، احترام اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین خواہ گھریلو ہوں یا کسی کام سے وابستہ۔ وہ چاہتی ہیں کہ عبادت و ریاضت میں بھی کمی نہ آئے اور افطاری و سحری کے ساتھ ساتھ مہمانداری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔

بچن میں سحر و افطار کے لوازمات کا ذخیرہ کیسے کیا جائے؟

افطاری کا مینو تبدیل بھی ہوتا رہے تب بھی سیاہ اور سفید چٹنوں، چائیز، رول، سموے، کباب یا پلوٹی رول، شاہی کباب، چپلی کباب یا آلو کے ٹکڑے ہمارے روایتی دسترخوانوں کی زینت بنتے ہی ہیں۔ سحری کے لئے کوٹنوں کے سان کا اہتمام کم و بیش ہر دوسرے گھر میں ہوتا ہے۔



ماہِ صیام شروع ہونے سے دو ہفتے قبل چھوٹوں کو اپال کے ان کے پیکٹ بنا کے دکھائیں۔ اندازہ کر لیں کہ گھر میں کتنے افراد ہیں۔ افطار کی دعوت کے لئے کیا کچھ رکھنا ہو سکتا ہے۔ چنے اسی حساب سے خریدیں اور انہیں گلا کر ٹھنڈا کر کے فریج میں بچھوئے چھوٹے پیکٹ رکھ لیں۔ رول بھی اسٹور کئے جاسکتے ہیں اسی طرح بے سموے فریز کئے جاسکتے ہیں۔ سموے پٹی اور رول پٹی اچھی بکریوں پر کسی بھی وقت لئے جاسکتے ہیں۔

سپر مارکیٹوں میں مونگ اور ماش کی دال بھی ہوئی ملتی ہے۔ آپ اپنے پسندیدہ مصالحے کے ساتھ بڑے بنا کر فریز کر سکتی ہیں اور بوقتِ ضرورت دی پیسٹ کران بڑوں کو گرم پانی میں ڈبو کے نرم ہاتھوں سے بائیں اور دی میں شامل کر لیں۔ چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا، پودینہ یا ہری سرج کی کارٹنگ کے بعد یہ دی بڑے گھر کے تمام افراد کو پسند آتے ہیں۔

رمضان میں بیسن کی بوندیوں کے پیکٹ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی بکھار منڈ کا ڈانڈہ تبدیل کرنے کے لئے دی بوندی کی ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔ خیال رہے کہ دی بھلوں کا مصالحہ علیحدہ ہوتا ہے اور فروٹ چاٹ والے مصالحے کا ڈانڈہ قدرے مختلف ہوتا ہے۔

جالے ہوں تو انہیں صاف کر لیجئے۔ فرش چکانے کے لئے خاص ڈمپٹ اور لیٹر پھل میں ایسا میسر مل دستیاب ہو رہا ہے جو پرانے فرش کو قطعی نیا نہ کی جیسا ضرور ملتا ہے۔

اگر آپ گھر ہی پر مونگ اور ماش کی دال کے قسطے بنانا پسند کرتی ہیں تو ان دالوں کو باریک ٹین لیں اور چند دانے کا جو اور بادام بھی بیٹے ہوئے شامل کر لیں یہ پکڑیاں یا بھلے بنا کر فریج میں محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔ تین روز جیسا جی چاہا دی بڑے تیار کئے۔ تھوڑا سا کالا نمک ان پر چھڑک کر کھانے کا لطف آ جاتا ہے۔

پیاز براؤن کر کے سکھا کر کچی جاسکتی ہے اور اگر آپ پسند کریں تو بازار میں تلی ہوئی پیاز بھی دستیاب ہے۔ اسی طرح لیمن اور کسٹن کرکاج کی بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

نماز مہنگے نہ ہو جائیں اس لئے سستے داموں میں دستیاب ہونے والے کھانوں کی پیوری بنا کے محفوظ کر لیجئے۔

سفید زیرہ بھون کر ایک علیحدہ شیشی میں رکھ لیجئے یہ آپ کو مختلف چائوں اور کھانوں پر چھڑکنے کے کام آتا ہے۔

کچھ کام رمضان ہی میں کرنے کے ہوں گے مثلاً مین گھول کر رکھنا، آلو، پیاز، گوبھی اور پیٹنگن کے قسطے کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دینے سے یہ کالے نہیں پڑتے۔

سحری کے لئے کچھ سالن پکا کر فریز کئے جاسکتے ہیں جیسے آپ کی فمیلی پسند کرے مثلاً لوی گوشت، قورمہ، کوٹنوں کا سالن بھی اور کچے کوٹنے پانی میں ابال کر بال کر ایک کنٹینر میں ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔

ماہِ رمضان سے پہلے بدلتی ہوئی موسمی کیفیت اپنی قوتِ استطاعت اور توانائی کو دیکھتے ہوئے وقت کی مناسب تقسیم کر لیں۔ کبھی بھی چاند رات تک کپڑوں یا کھانوں کی تیاری اور انتظامات کو نہ مالتی رہیں ورنہ سادہ سی مہارتوں کے لئے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ آپ سکھنا اور معاملہ فہم ہیں یہ بات آج ثابت کر دکھائیں۔

آپ روزوں میں اضافی کام سے بچنا چاہتی ہیں تو پھر نئے سرے سے گھر کا جائزہ لیجئے۔ ہر چیز تو بدلتی نہیں ہوگی یا واقعی جتنا بچھڑی کافی نہیں۔

کیا کشتور بدلنا ہوں گے؟ کیا پردے صرف دھلائی کے بعد کاٹیں



استعمال ہو جائیں گے؟ یا نئے سلوانے پڑیں گے؟ یا تیار پردے خریدنے کا تجربہ کریں گی؟ اگر آپ روزانہ کی صفائی کے معمولات میں جالے صاف کرنا شامل کر لیں گی تو بہت زیادہ کام ایک دن نہیں کرنا پڑے گا۔ پورے گھر اور خصوصاً چھت پر، الماریوں کے کونوں پر کہیں





فلک سے درود سلام آ رہا ہے

زباں پہ محمد ﷺ کا نام آ رہا ہے

حکومت سندھ کی ایوارڈ یافتہ

بہترین نعت خواں

تحریم منیبہ

شائین رشید

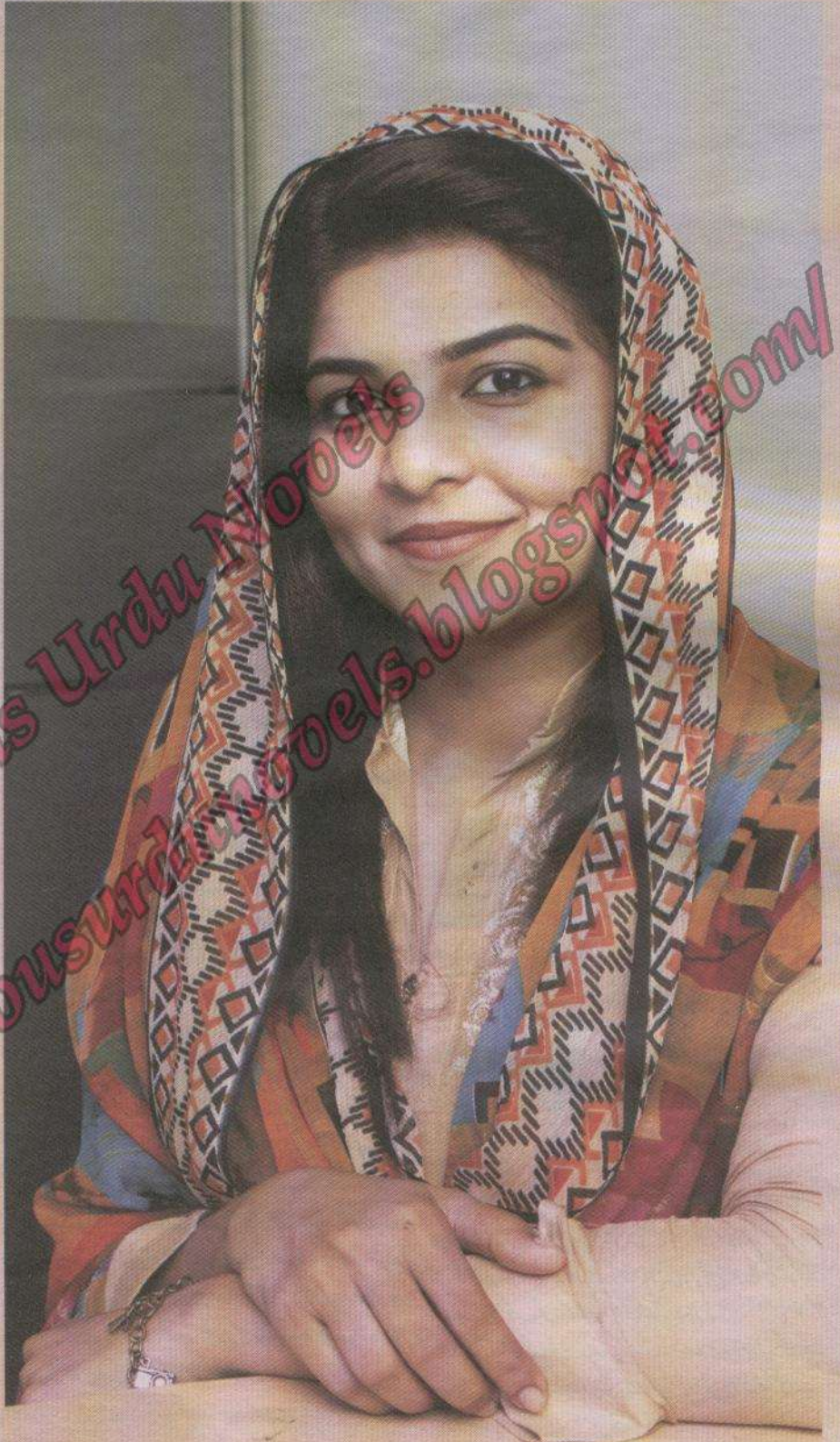
ڈھائی سال کی عمر سے نعت خوانی میں اپنی آواز کا جادو چکانے والی تحریم منیبہ نہ صرف نعت خوانی میں ایک جانی پہچانی شخصیت ہیں بلکہ ریڈیو کی آ رہے بھی ہیں۔ جگہ جگہ گاتی ہیں اور اکثر کمرشلز کے بیک گراؤڈ میں بھی ان کی آواز ہوتی ہے البتہ گانے کا انہیں شوق نہیں ہے چونکہ ان کی پہچان نعت خوانی ہے تو اسی حوالے سے ان سے بات ہوگی لیکن پہلے ان کا تعارف ہو جائے۔

تحریم منیبہ 21 جون 1989ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں ان کے بڑوں کا تعلق انڈیا سے ہے، ان کے والد سینئر آڈیٹر ہیں۔ تحریم جب ایک دن کی تھیں تو معروف نعت خواں محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ نے انہیں گود لے لیا تھا درحقیقت تحریم منیبہ شیخ کی بھانجی کی بیٹی ہیں اور چونکہ منیبہ شیخ صاحبہ نے تحریم کو ماں اور باپ بن کر پالا محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں اور 80 کی دہائی کی نامور اور صاحب طرز نعت خوانی میں ان کا شمار ہوا، آج بھی میلاد کی کوئی سرکاری یا نجی محفل ان کی شہرت کے بغیر اٹھوڑی لگتی ہے۔ عربی، فارسی اور اردو زبان پر دسترس رکھنے والی اس ہستی کو پرائز آف پرفارمنس بھی دیا گیا۔ تحریم ان کی بھانجی ہیں اس لئے وہ اپنے نام کے ساتھ منیبہ لکھتی ہیں۔ ان کی ایک چھوٹی بہن اور ایک چھوٹا بھائی ہے۔ تحریم کی تعلیمی قابلیت CA ہے۔

”کب سے نعت خوانی کر رہی ہیں اور کب احساس

ہوا کہ آواز سربلی ہے؟“

”ڈھائی سال کی تھی تب سے نعت خوانی بھی کر رہی ہوں اور تلاوت بھی





نہیں ملتا کہ سحری یا افطار کہیں باہر جا کر کروں، افسوس ہوتا ہے کہ گھر والوں کے ساتھ ایک بھی سحری اور افطاری نہیں ہو پاتی۔ اس بار سوچا ہے کہ گھر والوں کو ضرور ناٹم دوں گی اور کوئی ایک سحری اور افطاری گھر پر بھی اور گھر سے باہر بھی کروں گی۔“

”عید کس طرح مناتی ہیں؟ گھوم پھر کر یا پھر سو کر؟“  
”گھر والوں کے ساتھ ہی ناٹم گزارتی ہوں خواہ یہ گھر پر گزرے یا گھر کے باہر۔“

”آج کل کون سے ایف ایم سے وابستہ ہیں اور انٹرنیٹ کے اس دور میں کبھی ڈالڈا کا دسترخوان یا دیگر میگزین پڑھنے کا موقع ملا؟“

”سہ ماہی ایف ایم کے ساتھ کام کر رہی ہوں الحمد للہ ڈان نیوز میں کچھ عرصہ پہلے ہی وی ایسکر کے طور پر کام کر رہی تھی۔ اب بریک لیا ہے میں نے انشاء اللہ جلدی دوبارہ شروع کروں گی اور جہاں تک میگزین کی بات ہے تو انٹرنیٹ پر لوگ گھنٹوں ضائع کر دیتے ہیں مگر کام ایک بھی ڈھنگ کا نہیں کرتے۔ ایسے دور میں میگزین میرے خیال میں کم وقت میں بہتر اور کام کی بات ڈیلیور کرنے میں سب سے اہم اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان جیسے میگزین یقیناً پڑھنے والی خواتین کو وہ مواد فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور شاید اس کا انہیں علم بھی نہیں ہے، خواتین اور لڑکیوں کو میرا ایک ہی مشورہ ہے کہ جہاں رہیں جیسے بھی رہیں، پڑھیں، پڑھیں، پڑھیں اور بس پڑھیں۔ نان کے نیچے رکھی ہوئے اخبار کو بھی پڑھیں۔ آپ کو نہیں معلوم کہ کب اور کہاں سے آپ کو معلومات کا خزانہ مل جائے اور صحیح معنوں میں تعلیم انسان کا زیور ہوتی ہے۔“

”اور آخری سوال کہ میں نے بارے میں کیا سوچا؟“  
”انشاء اللہ ضرور کروں گی، اللہ مالک ہے۔“

کیوں کروں۔ مجھے اللہ نے میری ماں کا اتنا بڑا فیصلہ دیا ہے تو میں کبھی بھی گلوکاری کی طرف نہیں جاؤں گی۔ ویسے میں کمرشلز وکس اور آرٹسٹ ہوں۔ جتنے بھی مشہور براہ ہیں جن کو آپ ویڈیو اور ٹی وی پر سنتے ہیں ان کے جنگلوں میں نے گائے ہیں۔ مجھے ان چیزوں کا شوق ہے جو کہ پورا ہوتا رہتا ہے۔

”حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے

کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے

لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم

تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا“

”کس کس کا کلام زیادہ پڑھتی ہیں؟“  
”میں نے اس سلسلہ کے کلام پڑھے، میں بھی انہی کا کلام پڑھتی ہوں۔ میں کبھی خاص شاعر کا مجموعہ کلام لے کر کلام کا انتخاب نہیں کرتی، اب چونکہ میں ایک مختلف انداز میں حمد و نعت پڑھنا شروع کر رہی ہوں تو خود ہی حمد بھی لکھتی ہوں اور نعت بھی۔“

”رمضان المبارک میں کیا سمر و فیات ہوتی ہیں،

افطار گھر پر کرتی ہیں، چینل پر یا کونسا؟“  
”رمضان المبارک میں تو ریڈیو اور ٹی وی میں ہی رہتی ہوں بالکل بھی موقع

کر رہی ہوں۔ میرے گلے میں سر ہے، میری آواز بھی اچھی ہے۔ حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔ خود سے تو کبھی کوئی کوشش نہیں کی اللہ تعالیٰ نے ہی ذرائع پیدا کئے۔“

”ڈھائی سال کی عمر میں کونسی نعت پڑھی تھی؟“

”جی جی نعت ریڈیو پاکستان سے پڑھی تھی فارسی کا کلام تھا جان محمد قدسی نے لکھا ”مرحبا سید کی مدنی العربی“ لوگ حیران تھے کہ ڈھائی سال کی بچی نے فارسی کی نعت پڑھ ڈالی اور بہت خوب پڑھی تو اتنی واہ واہ تھی کہ آج بھی لوگ یاد کرتے ہیں الحمد للہ۔“

”رمضان المبارک اور عید میلاد النبی میں بہت

مصروف رہی ہوں گی؟“

”نعت خوانی چونکہ میرا پیشہ نہیں اس لئے رجب الاول ہو یا رمضان ہو، یا سال کا کوئی بھی دن ہوں اپنے آپ کو مستقل مصروف نہیں کر سکتی۔ میں بہت کم گھروں میں میلاد پڑھتی ہوں، ان لوگوں کے یہاں پڑھ دینے ہوں جو میرے جاننے والے ہوں، میرے قریب ہوں یا بہت اصرار کر رہے ہوں۔“

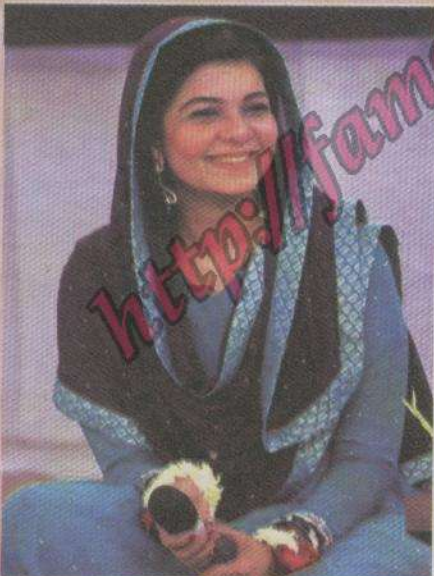
”کبھی سرکاری سطح پر بلائی گئیں، کوئی ایوارڈ ملا؟“

”ایوان صدر میں میلاد پڑھی تین چار بار، امی کے ساتھ گئی تھی، باقاعدہ بلاوا آیا تھا، حکومت سندھ نے بہترین نعت خواں کا ایوارڈ دیا تھا، جب میں سترہ سال کی تھی اور یہ پورے سندھ کی بہترین نعت خواں کا ایوارڈ تھا۔“

”نعت خواں ایک اچھا گلوکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس

جانب رجحان ہوا یا پابندی تھی؟“

”نعت خوانی اور گلوکاری میں صرف موضوع کا فرق ہے آواز تو وہی ہوتی ہے۔ منع کسی نے نہیں کیا، بس اپنے طور پر ایسا نہیں کیا اور انی نے بھی ایسا نہیں کیا تو میں







## ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات

سریکیمپ ہو مگر انداز جداگانہ

منیرہ عادل

\* بچوں کی اسکول کی چشیاں ہیں۔ گرمیاں بھی عروج پر ہیں۔ اکثر بچے ان دنوں یورپ اور امریکا کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی بچے چڑھتے ہوئے بوکس کو خاصا پریشان بھی کرتے ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں ماہ صیام کا آغاز بھی ہونے والا ہے۔ ماہ صیام کے باہر کت میں سے مقررہ وقت پر نماز پڑھنے اور قرآن کریم کی تلاوت کرنے کے بعد بقیہ وقت میں اکتائے ہوئے رہتے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک بہترین راستہ یہ ہے کہ بچوں کو شہر میں مصروف رکھا جائے۔

### روزانہ ایک نئی سرگرمی

بچوں کو روزانہ کچھ کیا سکھا جائے یا کسی مختلف سرگرمی میں مصروف رکھا جائے تو بچے خوشی محسوس کرتے ہیں اس لئے آپ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں کہ کس دن کیا سکھانا ہے؟ مثلاً ایک دن فوک شیٹ سے بننے والے پرس، پھول، موبائل پاورچ وغیرہ سکھائیں۔ دوسرے دن گٹ پیٹنگ سکھائیں کہ گٹٹ کو کس طرح پیک کر کے رہن سے باندھ کر رہن کے پھولوں سے سجایا جاتا ہے۔ اسی طرح دیگر دنوں میں پیپر بیک بنانا، بلاک پرنٹ کرنا، فینس لفافے بنانا، پیٹنگ کرنا مختلف چاٹ بنانا، فیکرک پیٹنگ کرنا، سلاو بنانا، کافز سے مختلف اشیاء بنانا وغیرہ وغیرہ۔ غرض اس طرح بچے مصروف بھی رہیں گے اور خوش بھی رہیں گے۔ اس کے علاوہ ان کو یہ بھی سکھایا جاسکتا ہے کہ آپ اپنی بنائی اشیاء میں سے کچھ

### دعائیں اور احادیث یاد کروائیں

روزانہ اپنے سیرکیمپ کا آغاز دعا سے کیجئے۔ مسنون دعائیں مثلاً کھانے سے پہلے کی، دودھ پینے کی، کھانے کے بعد کی، سفر کی دعا اور دوش روم سے باہر آنے کی دعا کے علاوہ دیگر دعائیں روزانہ بچوں کو دو تین مرتبہ پڑھائیں اور پھر یاد کرنے کی تلقین بھی کریں۔ اسی طرح روزانہ ایک حدیث بھی سنائیں۔ حدیث کا مفہوم سمجھائیں۔ وہ حدیث، احادیث کے جس مجموعے سے لی گئی ہو اس کا نام بھی بتائیں۔ دوسرے یا تیسرے دن بچوں سے سنیں۔ لیکن انداز ایسا ہو جیسا کسی کوڑھو کا ہوتا ہے تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے۔ جتنے والے بچوں کو کچھ چھوٹے تحائف دیجئے مثلاً کہانی کی کوئی کتاب، اسٹیشنری میں سے کچھ یا تازہ پھل تاکہ اس صحت مند سرگرمی سے صحت بخش طرز زندگی کا اسلوب متعین ہو سکے۔

### تجویز نمبر ۱

گھر پر ایک سیرکیمپ قائم کیا جاسکتا ہے اس کے لئے خاندان اور بڑوں کے بچے شامل کر لیں۔ بچوں کے دوستوں کو بھی اپنے سیرکیمپ میں مدعو کیجئے۔ اکثر بچے اپنا وقت ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل یا سوکرگزارتے ہیں۔ لہذا ایک مثبت سرگرمی کا سبب خیر مقدم کریں گے۔ یہاں بچوں کو ہر روز کچھ نیا سیکھنے کا موقع ملے گا۔ اس میں بچوں کی پسند کے کھیل اور مقابلے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔ ذیل میں چند سرگرمیوں سے متعلق درج ہے۔ ان سے یقیناً بچے بہت لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ سیکھیں گے بھی جو ان کے لئے دنیا و آخرت میں بھلائی کا سبب بنے گا اور وہ ذمہ دار شہری بن سکیں گے۔



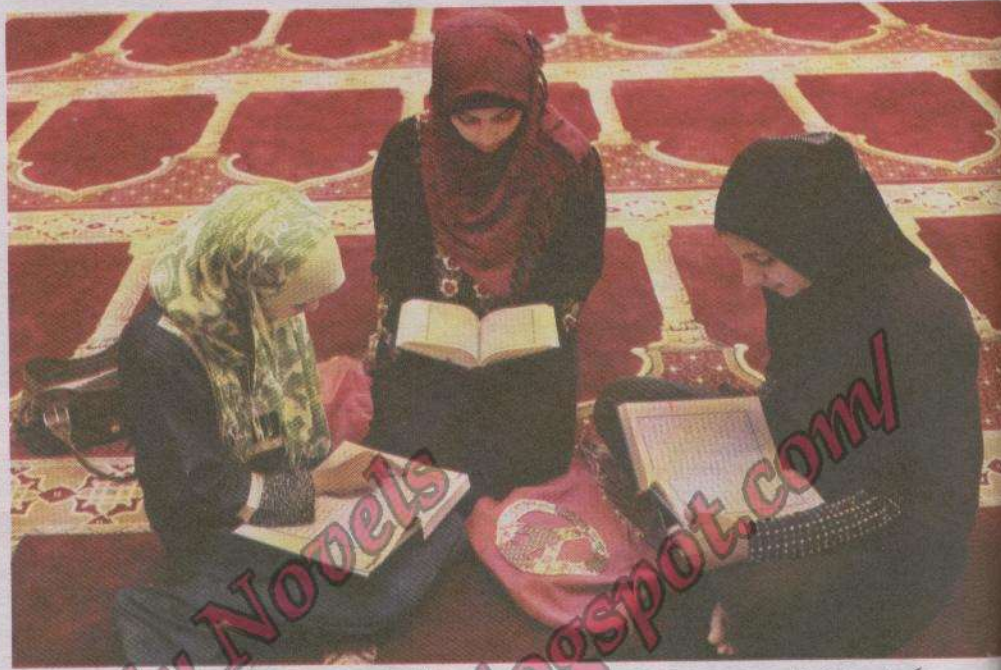
اوپر کا آدھا حصہ کاٹ لیجئے۔ نیچے کے حصے میں دو چھوٹے چھوٹے سوراخ کر دیں اور کھاد ڈال کر بیج ڈال دیں۔ اس طرح ان میں پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بیج اس طرح باغبانی سے متعلق بھی تھوڑا جان جائیں اور خالی بوتلوں کا استعمال بھی سیکھ لیں گے۔ اسی طرح فروٹ اور کنڈریٹ ملک کے خالی ٹانے کا ڈھکن کاٹ کر کنارے موڑ کر دھو کر خشک کر کے اس پر گفٹ پیپر یا کپڑا چپکا کر اس کو پین ہوئلر کی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔ میٹرا پیک دودھ کے خالی ڈبوں کا اوپر کا حصہ کاٹ کر دھو کر خشک کر کے اس پر بارگفٹ پیپر چپکا دیں۔ اب پیئٹل بنانے کے لئے اوپر کی جانب دودھ سوراخ کر کے رن بانڈ لیں۔ اس طرح پیئٹل بن جانے کا جس طرح پیئٹل بیگ میں ہوتا ہے۔ اب اس میں ٹافیاں، چاکلیٹ، غماہے وغیرہ ڈال کر اپنے دوستوں کو اور ساتھ کسی غریب بچہ کو بھی تحفہ میں دے سکتے ہیں۔

مقامی

بچوں کے روزانہ مختلف مقابلے کروائیں۔ قرأت، نعت، کھیلوں کا مقابلہ، ملی نغمے، تقریر، بیت بازی، الٹی کتنی گنتا، شہروں کے نام بتانا، اسلامی معلومات کا کویز وغیرہ وغیرہ روزانہ کوئی ایک مقابلہ کروا کر بچوں کو انعام دینے چاہئیں تاکہ وہ جوش و خروش اور دلچسپی سے مقابلوں میں حصہ لیں۔

مید ہے بچے ان تمام سرگرمیوں میں خاصے جوش و خروش کا مظاہرہ کریں۔ مصروف اور خوش بھی رہیں گے اور ماؤں کو تنگ بھی نہیں کریں گے۔ لیکن ان تمام سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کو روزانہ تھوڑی سی دینی تعلیم بھی دیں، مثلاً، وہ صبح کی اخلاصات، روزے کی روح، حقوق العباد، زکوٰۃ، نفلی عبادات وغیرہ۔ لیکن بچوں کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے انداز بیاں بہت آسان اور دلچسپ ہونا کہنے کی آسانی سمجھ سکیں۔

تین تین یا چھٹیوں میں یہ سرگرمیوں کے لئے یادگار سے گا۔



کسی غریب بچہ کو تھنے میں ضرور دیں یا جو کھانے کی اشیاء آپ نے باقی کی مخلوق صلاحیتیں بھی اجاگر ہوں گی اور بہت لطیف انداز بھی ہوں گے۔ سیکھی ہیں ان کو کتنا کسی دن افطار کی کسی غریب بیٹی کو دے کر لیں۔ اس سے اس طرح بچوں کو روزانہ انگریزی یاد کروا دیا جائے گا جس کے ساتھ سمجھا کر آپ کو یہ شمار دعائیں ملیں گی۔

## سیر و تفريح

روزانہ بیٹھنے میں ایک یا دو بار بچوں کو مختلف جگہوں پر تفریح یا سیر کے لئے لے جائیں۔ قریبی پارک، چڑیا گھر، عجائب گھر، ساحل سمندر یا کسی اور جگہ۔ ممکن ہو تو اپنے ساتھ ملازمین کے بچوں کو بھی لے جائیں اس سے بچوں کو مساوات اور ایثار کا پہلی مظاہرہ دیکھنے کا موقع ملتا ہے اور بڑے ہونے پر بھی ایسے بچوں میں احساس تفاخر یا احساس برتری کے بجائے انسانیت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں بھی خریداری کے لئے جائیں تو اپنے بچوں کے ہمراہ غریب و مستحق بچوں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ خرید لیجئے۔ عموماً ذکاوت کے بیہوش سے خواہیں کپڑے خرید کر دیتی ہیں۔ کیوں نہ اس دلعناب غریب بچوں کو ان کی پسند کے لباسات خرید کر دیے جائیں۔ اس طرح بچوں کو یہ عملی درس بھی ملتا ہے کہ ہمارے بیہوش میں خدا نے مستحق افراد کے لئے بھی حصہ رکھا ہے اور ہمیں ان سے بھی برابر ہی کی بنیاد پر اسی طرح کا سلوک کرنا ہے۔ اس طرح بچے کسی کو اپنے سے کمزیر نہیں سمجھیں گے۔

کہانی، جملے بنانا

بچوں کو کہانیاں تخلیق کرنے میں بہت مرہ آتا ہے۔ لیکن بچوں کی عمر اور ذہنی میلان کی مناسبت سے اس سلسلے کو آسان اور دلچسپ ایسے بنایا جاسکتا ہے کہ آپ نے آغا دیکھا کہ ”ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک بچہ تھا جس کا نام شہر یار تھا۔ اس نے چڑھنے کا بہت شوق تھا۔“ ... اب آگے بچوں کو کہیں کہ وہ اس کہانی میں ایک ایک جملہ شامل کرتے جائیں۔ اس طرح بچوں





## میرا پہلا روزہ

باشعور ہونے کے بعد انسان اپنی زندگی میں جو بھی پہلا کام کرتا ہے وہ اسے ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کے ناطے والدین چھوٹی عمر سے ہی قرآن پڑھنے، نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کی تربیت شروع کر دیتے ہیں اور رمضان المبارک کی آمد پر جب بچہ اپنے گھر کا مذہبی ماحول دیکھتا ہے تو پھر اس کا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی اس ماحول کا حصہ بنوں۔ چنانچہ جب وہ پہلا روزہ رکھتا ہے تو اسے ایک خاص قسم کی خوشی ہوتی ہے اور اسی لئے اسے اپنا پہلا روزہ ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ذیل میں نامور ستاروں اور سماجی شخصیت بلقیس ایدھی صاحبہ کی یادداشت رقم کی جارہی ہیں آپ بھی پڑھئے۔

### نو شین شاہ



”پہلا روزہ یہی کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں رکھا ہوگا۔ مجھے یاد ہے کہ سحری تو میں نے نارمل ہی کی تھی کیونکہ سحری میں زیادہ کھایا نہیں جاتا اور نہ ہی کوئی اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہاں افطاری میں خوب اہتمام ہوا تھا کیونکہ گھر میں سب ہی خوش

تھے کہ ان کی لاڈلی نے روزہ رکھا ہے۔ میری دوستوں کو بھی بلایا گیا تھا اور خاندان کے بڑے بھی آئے تھے، بہت روتی تھی، کوئی خالی ہاتھ نہیں آیا تھا، سب میرے لئے کچھ نہ کچھ لے کر آئے، تو جو مجھے اچھے لگے میں نے رکھ لئے اور باقی اس لئے سنبھال کر رکھ لئے کہ جب میں بڑی ہو جاؤں گی تو انہیں استعمال کروں گی۔ پہلی روزہ کشانی کے بعد سے آج تک کوشش کرتی ہوں کہ روزے پورے رکھوں مگر کبھی نہیں نہ کہیں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ اللہ مجھے معاف کرے۔“

### ماورا حسین



”جی جی بالکل یاد ہے کہ پہلا روزہ کب رکھا تھا، سات سات سال کی عمر میں رکھا تھا۔ امی نے بہت اہتمام کیا تھا۔ مجھے عادت ہے کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی تو بس امی کو یہی ڈر تھا کہ یہ کچھ کھا نہ لے، مجھے پانی پینے کی بھی بہت عادت تھی اور میں بار بار

پانی کی طرف ہاتھ بڑھاتی تھی تو امی یاد دلا دیتی تھیں چلا آپ کا روزہ ہے۔ بہت حفاظت کی تھی انہوں نے، ان کی کوشش تھی کہ میں کسی طرح سو کر اپنا وقت گزار دوں۔ خیر افطار کے وقت بہت مزہ آیا تھا۔ مجھے یاد ہے بچے چاٹ، سموسے اور پیٹھے دی بڑے بنے تھے اور میری امی جان نے جلیبیوں دودھ میں ڈال کے کھلائی تھیں جسے میں نے شوق سے نہیں مگر مروت میں کھالیا تھا۔ اس طرح سے میرا پہلا روزہ تو بڑا یادگار تھا کم از کم میرے لئے۔“

میرے لئے میری پسند کی افطاری بنائی، تھنے بھی بہت لے۔ توج پوچھیں تو پہلا روزہ تو کبھی بھول ہی نہیں سکتا۔“

### جگن کاظم



”پہلے روزے میں میری عروس یا گیارہ سال کی ہی ہو گئی اور بہت خواہش ہوتی تھی کہ میں بھی روزہ رکھوں مگر گھر والے اجازت ہی نہیں دیتے تھے۔ میں نے ضد کر کے روزہ رکھا۔ مجھے رمضان المبارک میں روحانی ماحول اور روزے رکھنا

بہت پسند ہے۔ اس لئے میں باقاعدگی سے روزے رکھتی ہوں اور افطار میں بھی خاص اہتمام کرتی ہوں اور روزے کے ہر دن کو انجوائے کرتی ہوں۔ حزمہ اپنے بیٹے کے ساتھ بھی امی کی پسندیدہ ڈشز بناتی ہوں یا بازار سے مگھواتی ہوں یوں اپنے کنبے کے ساتھ مل کر روزے رکھنا خوشگوار سرگرمی ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ روزے رکھنے کے بعد عید کا چاند نظر آتے ہی بے پناہ خوشی ہوتی ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری عبادات کو قبول کرے (آمین)۔“

### عائشہ عمر



”مجھے یاد ہے کہ جس دن میں نے پہلا روزہ رکھا تھا اس دن میری امی سائے کی طرح میرے ساتھ رہی تھیں کہ میں کچھ کھا نہ لوں، غلطی سے پانی نہ پی لوں، بہت حفاظت کی گئی اور اس بات پر بھی زور دیا گیا کہ تم سو جاؤ میں افطار کے وقت اٹھا دوں گی۔ خیر جیسے تیسے کر کے

دن گزارا اور افطار کے وقت دسترخوان پر اپنی پسند کی چیزیں دیکھ کر تو بس مت پوچھیں کس طرح وقت گزارا۔ افطاری ہمیشہ یاد رہے گی کیونکہ امی نے کچھ لوگوں کو بلایا ہوا تھا جنہوں نے مجھے بہت اچھے نقش دیئے۔“

### بلقیس ایدھی



”ارے اتنی پرانی بات؟ کس زمانے میں مجھے آپ لے گئیں مگر بچپن کی بہت سی باتیں ایسی ہیں جو ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ میں بچپن میں بہت شرارتی ہوا کرتی تھی، لڑکوں والی حرکتیں تھیں۔ میری گلی محلے میں لڑکوں کے ساتھ کھیلنے ہوئے ہی بچپن گزر گیا۔ ہمارے گھر میں نماز، روزے کو بہت پابندی کے ساتھ سرانجام دیا جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اپنی عمر تو یاد نہیں لیکن یہ ضرور یاد ہے کہ آٹھ نو سال کی عمر میں تو ضرور ہی رکھا ہوگا۔ ہماری اماں نے سحری کا بھی بہت اہتمام کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ روزہ رکھنے کی خوشی میں، میں سحری تک سوئی نہیں تھی اور سحری کر کے نماز پڑھ کر کھیلنے نکل گئی، پھر اسکول اور اسکول سے آ کر البتہ سو گئی تھی۔ شام کو اچھی تو اماں نے میری پسند کی کافی چیزیں بنا کر رکھی ہوئی تھیں اور ہمارے زمانے میں تو پہلی روزہ کشانی میں پھولوں کے ہار پہنائے جاتے تھے اس لئے جو بھی لوگ میری روزہ کشانی میں آئے وہ پھولوں کے ہار لے کر آئے۔ ہمارا تو یہی تھوہوتا تھا۔“

### شہروز بزداری



”والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک خوب ناز اٹھوا رہا ہوں مگر والدین کی بہترین تربیت نے مجھے بگڑنے نہیں دیا۔ گھر میں سب ہی نماز روزے کے پابند تھے تو بھلا میں کیسے نہ ہوتا، آٹھ سال کی عمر میں پہلا روزہ

رکھا، مگر کا پہلا بچہ تھا اس لئے سحری پر بھی بہت اہتمام کیا گیا، میں نے اپنی پسند کی چیزیں چکوائیں اور افطار میں تو خیر بہت زیادہ اہتمام تھا، کیونکہ خاندان کی اہم شخصیات کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ دونوں ماموں جاوید شیخ اور سلیم شیخ ہی سب پر بھاری تھے۔ میں نے نیا ڈریس بنوایا۔ امی نے اپنے ہاتھوں سے



## کھجور... جنت کا میوہ

اس سے سحری کریں اور افطار بھی

حکیم راحت نسیم

کھجور نہایت مفید میوہ ہے۔ اسے صبح کی عمدہ غذا کہتے ہیں۔ تازہ پھل کو کھجور اور خشک ہو جانے پر اسے چھو ہارا کہتے ہیں۔ اس میں ایک کییمیائی جوہر Invertase ہوتا ہے جو اس کی شکر کو Fructose میں تبدیل کرتا ہے جسے ہمارا جسم فوری طور پر قبول کرتا ہے اور کھجور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی نقصان دہ نہیں ہوتی۔

### پیٹ کے امراض

قیض جسے ام الامراض کہا جاتا ہے اسی طرح پیش اور دیگر پیٹ کی بیماریوں حتیٰ کہ بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جانے پر بھی کھجور کھلانے سے افادہ ہوتا ہے۔ قیض کشا پھل ہے۔

### کھجور کی کافی

کھجور کی ٹھیلیوں کو ہون کر کافی کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گردے، پتے اور آنکھوں کی تکالیف میں مفید ہے۔

### زچگی کے درو

کھجور میں موجود آئرن فولاد ماں بننے والی خاتون کو بے پناہ توانائی اور زچگی میں آسانی دیتا ہے۔

آپ جانیں تو ہارام کے ساتھ کھجور کھائیے اسی مقصد کے لئے کھجوروں کے تاجروں نے ٹھیلیوں کو پیچیدہ اور ان میں بادام بھر کے ایک اور توانا ڈانڈہ پیش کیا ہے جو ظاہر و طالبات کے علاوہ بچوں کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

### کھجور کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے

### مضر یا مفید؟

ذیابیطس نامیپ نوالے افراد اگر روزہ رکھتے ہیں تو افطار سے پہلے شوگر میٹ کرنے والے آٹے سے اپنی شوگر لیول چیک کریں اگر 100 یا 110 شوگر ہے تو یہ نارمل ہے۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر ایک کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کیونکہ کھجور میں قدرتی مٹھاس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو ذیابیطس کے مریضوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہئے۔

کھجور میں پوٹاشیم کی زیادہ مقدار مریض کی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے صبح نہار منہ کھجور کے 7 دانے کھائے اس کو اس دن میں نہ تو کسی زہر سے اور نہ ہی کسی چادو سے نقصان پہنچے گا۔“ حضرت انس سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم چند کھجوروں سے افطار فرمایا کرتے تھے۔ اگر تازہ کھجوریں نہ ہوتیں تو خشک کھجوروں سے افطار فرماتے۔ اگر یہ بھی نہ ہو میں تو سادہ پانی پی لیا کرتی تھی۔ (ترمذی، ابوداؤد)

### کھجور کے فوائد

کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں بھر پور توانائی موجود ہوتی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مومن کے لئے بہترین سحری کھجور ہے۔“ (ابوداؤد)

اس پھل میں انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسی لئے آپ ﷺ اسے بہترین سحری قرار دیتے تھے۔

### کھجور امراض قلب میں شفا کا ذریعہ

کھجور دل کی کمزوری کے علاوہ دیگر بیماریوں کے لئے اکسیر مانی گئی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے ستو ط قلب (دل کا پھیلاؤ) کے کچھ مریضوں کو کھجوریں کھلائیں اور چند ماہ بعد میڈیکل ٹیسٹوں سے حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کے پھیلے ہوئے دل پھر سے سکڑ گئے اور توانا ہو گئے۔ اس کے بعد سے عرب ملکوں میں دل کے امراض میں جتنا مریضوں کے لئے سات مجوہ کھجوریں ٹھیلیوں سمیت کوٹ کر کھلانے کی تدبیر آزمائی جانے لگی۔

### سینے اور گلے کے امراض

یہ بلغم ڈھیلانے کے نکلانے اور سیدھا صاف کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے۔

کھجور کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، عراق، پاکستان، انجین ہونگی و چین اور روس میں بھی ہوتی ہے۔ یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام جسے میں اس طرح ہوتی ہے۔

غذائیت	ٹنکیات اور وٹامن
پروٹین 2.5 فیصد	کیلشیم 120 ملی گرام
نمی 15.3 فیصد	فاسفورس 50 ملی گرام
روغنیات 0.4 فیصد	آئرن 7.3 ملی گرام
ٹنکیات 2.1 فیصد	وٹامن C 3 ملی گرام
قابہر 3.9 فیصد	توانائی 317 کیلو ریڈ
نشاستہ 75.8 فیصد	وٹامن B-0.1 ملی گرام





## ذائقے کی دنیا پہ راج کرتا آم آم کی فصلیں تیار ہوئیں اب سائنسی تجزیہ پڑھئے

آج کل آم کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی علاقے میں آم کی فصلیں تیار ہو چکی ہیں۔ یوں جون، جولائی سے نصف ستمبر تک پھلوں کا یہ بادشاہ ذائقے کی دنیا پر راج کرے گا

سیارنی  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 3907



دھیری  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 2765



غلام محمد والا  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 1911



نجرنی  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 3013



لنگڑا  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 878



مالدا  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 823



الماس  
دھامن-A کی مقدار  
اور شرح 590



تک پائی گئی جو بہت زیادہ ہے۔ آم کی دوسری قسمیں جن میں سیارنی، دھیری، غلام محمد والا، نجرنی، لنگڑا، مالدا اور الماس بھی ہیں ان میں دھامن-A کی زیادہ مقدار ملی۔

### 100 گرام آموں کی شرح مقدار اور غذائیت

اس اعتبار سے سائنس کی نظر میں یہ ایک نہایت قابل قدر پھل ہے۔ صحت کی برقراری کے لئے دھامن-A کی ضرورت اور اہمیت مسلم ہے۔ یہ دھامن-A انکھوں کی بینائی اور صحت کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

اسی طرح جلد کے خلیوں کی مناسب ساخت اور کارکردگی کے لئے بھی یہ حد ضروری ہے اس کی کمی سے جلد پر داغ دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آم کھانے سے قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح ہم کئی امراض کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین کے لئے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

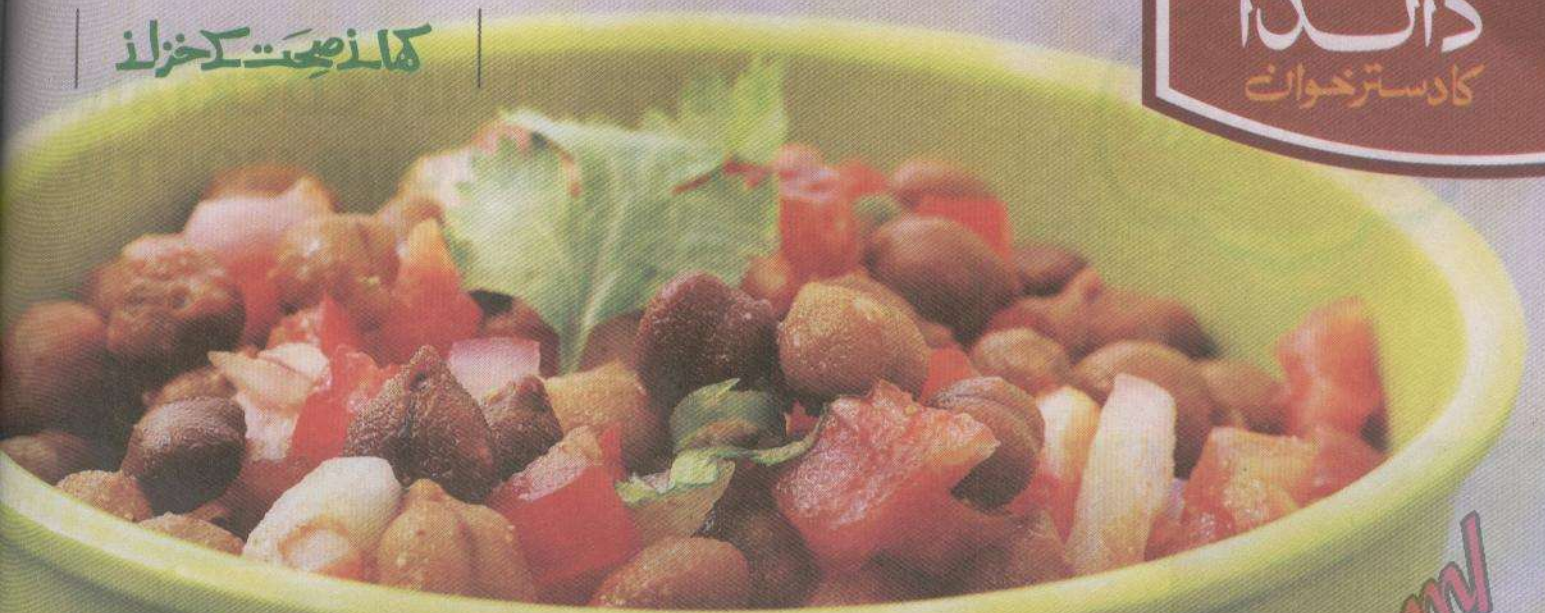
ماہرین غذا اہمیت کے مطابق صحت کی برقراری کے لئے ہمیں روزانہ پانچ ہزار بین الاقوامی یونٹ تک دھامن-A درکار ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ دھامن کیروٹین بھی کہلاتا ہے۔

روایت ہے کہ سکندراعظم پہلا غیر ملکی تھا جو آم سے متعارف ہوا۔ یہ بھی مشہور ہے کہ وادی سندھ میں اپنے قیام کے دوران اس نے آم کباب بھی کھلوا تھا۔ ہندوستان میں سلطنت مغلیہ کے قیام کے ساتھ ہی اس پھل کو شاہی سرپرستی حاصل ہو گئی تھی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پھل نے مغلوں کے بھی دل جیت لئے تھے۔ شہنشاہ ہار نے اپنی خود نوشت میں اسے بہترین پھل قرار دیا ہے۔ اس نے اپنی سوانح عمری ترک باری میں آم کی اقسام بھی درج کی ہیں۔ شہنشاہ اکبر کو بھی آم سے بے حد لگاؤ تھا۔ چنانچہ اس نے صوبہ بہار کے قریب آموں کا بہت بڑا باغ لگوا لیا جس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ یہ باغ اسی بناء پر لاکھ باغ کے نام سے مشہور ہوا۔

آم سائنسی نظریے کے مطابق کیسا پھل ہے؟ سائنس کی زبان میں یہ پھل *Mangifera Indica* کہلاتا ہے۔ یہ دھامن-A سے بھرپور پھل ہے۔

آم کے مکمل تجزیے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں محمد منیر غذائی اجزاء کے دھامن-A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں قلمی آموں کی 11 اقسام کے 39 نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا کہ انورٹول میں کیروٹین کی مقدار 6078 (بین الاقوامی یونٹ)





## پکے پائے... صحت پائے

دالوں کے خاندان کا یہ بڑا کو لیسٹرول میں کمی کرتا ہے

چنے کی دو اقسام ہیں کالا اور سفید، یہ دونوں دانا منزا اور معدنیات سے بھرپور غذا ہیں۔ بھارت، پاکستان، ترکی، آسٹریلیا اور ایران میں کثیر تعداد میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں متعدد فوائد موجود ہیں مثلاً: وٹامن B6، میکیشیم، پوٹاشیم اور کیشیم کے علاوہ فائبر، ٹانن اور میکیشیم کی بھی خاص مقدار ملتی ہے۔

غیرہوئے ہیں اس لیے چنا مجموعی انسانی صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔  
انسانی جسم میں برے کو لیسٹرول کی مقدار بڑھ جائے تو دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چنے اپنے مفید غذائی اجزاء کی بدولت فطری انداز میں کو لیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں۔ ایک تجربے میں ماہرین نے ان افراد کو جن کے جسم میں کو لیسٹرول زیادہ تھا ایک ماہ تک روزانہ آدھی پیالی چنے کھائے۔ ایک ماہ بعد ان کے کو لیسٹرول میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ دراصل چنے میں فولیٹ اور میکیشیم کی موجودگی خون کی نالیوں کو کشادہ اور طاقتور بناتی ہے اور ان کو نقصان پہنچانے والے تیزابی عناصر کو ختم کرتی ہے۔ اسی لئے ہارٹ ایک کامکان کم ہو جاتا ہے۔

### چنا توانائی کا مظہر ہے

اس میں شامل آئرن، میکیشیم اور دیگر معدنیات اور دانا منزا فطرتی قوت بڑھاتے ہیں۔ اسی لئے چنا متعلق باؤں اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی مفید غذا ہے۔ یہ بیشتر مصلوبہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں Saponins نامی فائوٹیکمیل موجود ہے۔ یہ بیماریاں مائے خواتین کو سینے کے سرطان سے بچاتے، تیز بڑھنے والی بونے کی کمی سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ چنوں کی ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ انہیں کئی ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ انہیں چار سے چھ گھنٹے بھگوٹا کافی ہوتا ہے۔ بھگونے کے بعد جتنی جلد پکا لئے جائیں بہتر ہے۔ صرف چنے بھگوتے ہوئے تھوڑا سا نمک اور پیٹھا سوڈا شامل کر لینا چاہئے تاہم پکانے سے پہلے سوڈا پانی علیحدہ کر کے تازہ پانی میں ابلانا چاہئے۔ اس احتیاط سے چنے گل بھی جاتے ہیں اور پیٹھا سوڈا تیزابیت کا باعث نہیں بنتا۔

### اگر آپ وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں

چنے میں فائبر اور پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہے، بھر اس کا گلاسک انڈکس بھی خاص کم ہے۔ اگلی بناء پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلے میں بہترین غذا ہے۔ کیونکہ عموماً ایک پلیٹ چنا کھا کر آدمی سیر ہو جاتا ہے اور پھر گھٹے دو گھنٹے سے زائد مدت تک بھوک نہیں لگتی۔ دراصل چنے کا ریٹریٹ یعنی فائبر دیر تک آنتوں میں رہتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مرد وزن دو ماہ تک چنے کو بنیادی غذا رکھیں وہ اپنا 8 پونڈ تک وزن کم کر لیتے ہیں۔ یاد رہے، ایک پیالی چنے ابلے ہوئے یا بھجکے مصلالے میں کپکے ہوئے پیٹ بھر دیتے ہیں۔

### چنے نظام ہضم میں معاون ہیں

اس سے فائبر کی مقدار نظام ہضم کو بھی تقویت دیتی اور مفید بناتی ہے۔ فائبر آنتوں کے بیکیٹریا کو مختلف تیزاب مہیا کر کے انہیں قوی بناتا ہے۔ نتیجتاً وہ آنتوں کو کڑو نہیں ہونے دیتے۔ انسان قبض اور دیگر ہاضمے سے متعلق بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

### ضد تکسیدی مادوں یعنی اینٹی آکسیدنٹس کی فراہمی

انسانی جسم میں فری ریڈیکلو (مضر صحت آکسیجن سالے) مختلف اعضاء کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیدنٹس انہی سالوں کا توڑ کرتے ہیں جو مختلف صحت بخش غذاؤں میں ملتے ہیں۔ ان غذاؤں میں چنا بھی شامل ہے۔ چنوں میں مختلف اینٹی آکسیدنٹس مثلاً Myricetin، Caffeic Acid اور Camforal

### چنا گوشت کا بہترین نعم البدل

گوشت قیمتا مہنگا ہوتا ہے اور اس ہوشیار مہنگائی میں ہر طبقہ اسے خریدنے یا استعمال کرنے کا تحمل نہیں ہو سکتا، اگر آپ کو چنے کی شکل میں خاطر خواہ پروٹین اور گوشت کا متبادل ذریعہ مل جائے تو اس میں موجود نباتاتی پروٹین صحت مند چنانہ کی بھی فراہم کر دیتی ہے، چنا چھپنا محفوظ ترین نباتاتی پروٹین ہے۔

### ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیں کھانے والے ذیابیطس ٹائپ 2 کا شکار نہیں ہوتے۔



## پرپل ٹی... ایک نادر چائے سیاہ کے ساتھ سبز اور اب کاسنی چائے

ماہرین صحت کے مطابق اس چائے میں Anthocyanin نامی ایک صحت مند جز پایا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بھارت کے ٹوکلائی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بارواہ کے مطابق پرپل ٹی میں بھاری مقدار میں اشنی آکسیڈس پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کینسر اور کولیسرول کو بڑھانے سے روکنے میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ خون میں موجود شوگر کی سطح کو بھی تاثر رکھنے میں اہم کردار نبھاتے ہیں۔

اس چائے میں کینٹن کی مقدار کم ہوتی ہے اور دیگر عام چائے میں کینٹن کی نسبت اس کا ذائقہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فی الحال یہ نادر چائے کینیا سے سفر کرتے ہوئے بھارت کے شہر آسام اور پھر یقیناً ایک نڈ ایک دن پاکستان میں بھی درآمد ہوگی یا یہیں کاشت ہوگی۔ اب چند ماہ بعد آپ کے ناشے کی میز پر پرپل ٹی اپنی جگہ آپ بنا لے گی۔

پنڈرائی بخش گے۔

یہ پرپل ٹی اس وقت صرف کینیا میں دستیاب ہے جس کا ذائقہ قدرے میٹھا اور خوشبو لگی ہوتی ہے اور ماہرین کے مطابق یہ بھی بہت عمدہ خصوصیات رکھتی ہے۔ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رنگ بھی دیکھنے میں خوشگوار تاثر دیتا ہے اور خاصاً نسوانی تاثر دیتا ہے مگر یہ صرف خواتین کے لئے مخصوص نہیں ہے۔

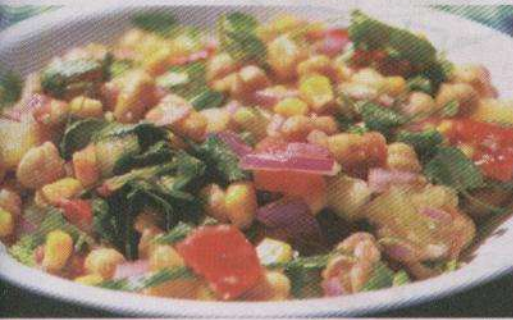
ناٹل سیاہ چائے تو ہم اور آپ دن بھر میں کئی پیالیاں پی جاتے ہیں اور یہ ہماری تواضع کی ایک مقبول رسم بھی سمجھائی ہے۔ سبز چائے یعنی گرین ٹی کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں اور اکثر خواتین وزن کم کرنے کے لئے دن میں کئی بار گرین ٹی پیتی ہیں لیکن اب آپ کو بتا رہے ہیں کہ گرین ٹی کا زمانہ ہو گیا ہے اب بات ہوگی تو پرپل ٹی کی اور آپ اس کاسنی رنگ کی چائے کو بھی





# ڈالدا کو کنگ آئل

ماہ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب



جاتے ہیں لیکن اب ہم جسمانی طور پر اسے متحرک نہیں رہے کہ اتنے زیادہ ٹھیک اور دیر بھرم کھانوں کے وافر مقدار میں تناول کرنے اور ان سے حاصل ہونے والی کیوریٹ کے استعمال کو یقینی بنائیں۔ لہذا اعتدال کو پیش نظر رکھا جائے اور پسندیدہ خوری سے احتراز کیا جائے۔ اسی طرح عام دنوں کی طرح رمضان المبارک میں بھی حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے تازہ اور خالص اجزاء سے تیار کی گئی اشیاء کو دسترخوان کی زینت بنائیں۔ بازار سے تیار اشیاء خورد و نوش خریدیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہاں صفائی ستھرائی اور فروخت کی جائیداد اشیاء خورد و نوش کا معیار کی بنیاد پر ہو۔ خصوصاً ڈیپ فرائڈ چیزوں کے انتخاب میں خصوصی احتیاط برائیں۔ یہ بات اب ڈھکی چھپی نہیں رہی۔ ذرائع ابلاغ دیگر موضوعات کے علاوہ اپنے ناظرین اور قارئین میں صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہم میں سے بیشتر افراد اس بات سے واقف ہیں کہ اشیاء خورد و نوش کی خریداری میں معیار کے حوالے سے معمولی سی غفلت بھی ہماری یا ہمارے پیاروں کی صحت کو ناقابل تلافی نقصانات پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

ڈالدا کو کنگ آئل پکانے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے جو کہ ڈالدا اور صحت کے لئے دنیا بھر میں مقبول کن فلارو میٹابولین اور کنولا آئل کا شاندار پلیٹنڈ ہے۔ اس میں شامل اضافی وٹامن D، A اور E بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد کی خوبصورتی، آنکھوں کی صحت اور ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کو بہتر بنانے جیسے خواص کے حامل یہ ضروری وٹامنز گھر گھر کی صحت اور بہترین نشوونما کے لئے انتہائی اہم قرار دیے جاتے ہیں۔

ڈالدا کو کنگ آئل ایک لیٹر پاؤچ، ڈھائی اور پانچ لیٹرن کے علاوہ کن کن ساڑھے چار لیٹر بوتلز اور 10 لیٹر کن کن کی پامولت بیکنگ میں مناسب قیمت پر ہر جگہ با آسانی دستیاب ہے۔ آپ بھی نا صرف ماہ مبارک میں بلکہ سارا سال ڈالدا ایلینٹ شیلڈ کے تحفظ سے صحت کو یقینی بنائیں۔

تمام عالم اسلام کو دل کی گہرائیوں سے ماہ رمضان مبارک ہو، دنیا کے ہر خطہ میں بسنے والے مسلمان شروع دن ہی سے اس بابرکت مہینے کا شاندار استقبال کرتے ہیں۔ ماہ مبارک کی برکتوں سے زندگی میں ایک نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ایمان اور امتساب کے جذبے سے سرشار روزہ داروں کے رویوں میں تغیر اور رواداری نمایاں نظر آتی ہے۔ اگرچہ عام دنوں میں مختلف افراد مختلف اسلوب کے حامل معلوم ہوتے ہیں لیکن اس مہینے میں جسے دیکھنے انکساری اور صبر کا پیکر محسوس ہوتا ہے۔ روزہ رکھنے والوں اور ذمہ داروں سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ عبادات کا خصوصی اہتمام ایسا روح پرور ماحول ترتیب دیتے ہیں کہ رنگ آتا ہے اور ہم میں سے انکساری ختم ہوتی ہے کہ سال بھر ہی سہاں نظروں کے سامنے ہو۔ بہر حال یہ خوشحالی کو ہمیں کہہ جیتے جی ایک بار پھر یہ سعادت نصیب ہوئی۔ یقیناً اس کا ہر لمحہ قابل قدر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ روزہ محض ایک انسان کی ذات تک محدود مبادت کا نام نہیں بلکہ روزے کے لوازمات کا بڑا انکھار گرد و نواح کے افراد پر بھی ہے یعنی جھوٹ، چغلی اور لڑائی جھگڑے جیسے عوامل سے اجتناب بھی روزے کے لوازمات میں شامل ہے جو کہ یقیناً اجر و ثواب کے علاوہ روزہ داری شخصیت کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ اسی طرح کسی صائم کا روزہ کھلانے پر روزے کا اجر پانا اور ماہ رمضان میں فرائض کا اجراء بڑھ جانے اور نوافل پر فرائض جیسے اجر کی نوید نہ صرف بندگی سے جذبہ کثرت دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ روایتی مہمان نوازی اور حقوق العباد کی مزید بہتر انداز میں ادائیگی کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ عزیز و اقارب، پڑوسیوں، مساکین اور مسافروں کے افطار کے اہتمام کی سعادت حاصل کر سکے۔ ان مواقع کے لئے مخصوص روایتی کھانے ہمیشہ سرفہرست نظر آتے ہیں۔ جن میں پھلوں اور پنے کی چاٹ، مین اور ماش کے دہی بڑے، پالک، پیاز، آلو اور بھری ہوئی مرچوں کے پکڑے ان کے علاوہ سموے، جلیبیایں، رس ملانی، ربڑی، سحر میں آلو، قیے اور روے میدے کے پراٹھے افطار میں لمبی، ستوا اور مفرج مشروبات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ ہماری زندگی میں رونما ہونے والی دیگر بے شمار تبدیلیوں میں سے ایک بڑی تبدیلی بڑھتی ہوئی آسائش بھی ہیں۔ جنہیں ہم ہر کام کم وقت میں کر دینے کے لئے اپناتے ہیں اور خود کو ایک نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی ڈگر پر لے آتے ہیں۔ اس ماہ مقدس میں بسا اوقات دیکھتے ہیں کہ چند روزوں کے بعد روزہ دار طبیعت میں گرانی، نظام ہاضمہ کی بے قاعدگی اور اس جیسی کئی تکالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے جس کا تذکرہ کیا گیا کہ کھانے تو ہم وہی پسند کرتے ہیں جو کہ ہمیشہ سے افطار اور سحر کے لئے خصوصی طور پر تیار کئے







چہرے کی دلکش کاری کا راز  
عرق گلاب

یہ وٹامن A، B<sup>3</sup>، C اور E<sup>2</sup> پر مشتمل ہے

ہاتھوں پر سیر کر لیں۔ یوں ان کے ہاتھوں سے ڈرنجٹ کی مہک بھی نہیں آئے گی اور یہ نہ وہ لایم ہوئے کے ساتھ ساتھ نکھرتے ہوئے محسوس ہوں گے۔

### میک اپ سے پہلے اور بعد...



کلیرجک اور ماسک کی اہمیت اپنی جگہ مگر میک اپ سے پہلے اور بعد میں عرق گلاب کا اسپرے کیا جائے تو اس کی گہنوں تک تازگی و شگفتگی کا تاثر برقرار رہتا ہے۔ مسلسل استعمال سے چھائیاں اور میل ہمارے دور ہو جاتے ہیں۔ داغ و بے جا لگتے رہتے ہیں۔

### شربت گلاب

اس کے استعمال سے پیٹ کے ریاخ، گیس اور تھجری زیادتی کی صورت میں پیدا ہونے والی بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے شوف آدھا چمچ اور ایک کپ عرق گلاب کا استعمال مفید ہے۔

### آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے



کھیرے کے جوس میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالیں اور روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اس سے سیاہ حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کئی گھنٹے متواتر فی دی دیکھئے، کتاہیں پڑھنے یا کپیٹر کے سامنے بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنا پڑے تو آنکھوں پر عرق گلاب کا اسپرے کرنا بہتر ہوتا ہے۔

### کھر درے ہاتھوں کا ٹونکا



بہت سی خواتین ہاتھوں سے کپڑے اور برتن دھوتی ہیں۔ ڈرنجٹ اور پلچ وغیرہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کی جلد کھر در ہو جاتی ہے۔ وہ عرق گلاب میں گھسریں کی ایک چھوٹی بوتل ملا کر رکھ لیں۔ استعمال کے وقت لیٹوں کے چند قطرے پچوڑ کر جب بھی کام سے فارغ ہوں اس مخلول سے

صدیوں سے عرق گلاب استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے اور آج بھی یہ کاسٹیکس کی کئی اشیاء میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی حیرت انگیز ہیں۔ عرب طبیب آج بھی اسے مختلف امراض کے لئے بنائی جانے والی ادویات میں استعمال کر رہے ہیں۔ گلاب کا عرق نکالنے کا اصل مقصد دوا کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہوتا ہے جو کہ نہایت سرعت رفتاری سے انسانی جسم میں داخل ہو کر اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

ایسے نازک مزاج افراد جو بخون اور گولیوں کو استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں ان کے لئے بھی اس عرق کا استعمال اپنی لطافت اور شفا فیت کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

یہ چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے کے لئے قدرتی دوا بھی ہے۔ آنکھوں کی جلن، آشوب چشم، آلودگی، لو اور گرمی کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے جیسے امراض کی ادویات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے تاہم آنکھوں کے کسی مرض میں براہ راست عرق گلاب کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آنکھوں کے امراض کے ماہر کے مشورے سے آنکھوں لی جائے۔ انسانی آنکھیں خدا کا بہترین عطیہ ہیں لہذا ان کو نہایت احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کبھی کسی کو آنکھوں سے متعلق کوئی مسئلہ ہو جائے وہ ڈاکٹر کے مشورے سے علاج کرے۔





## حسین ریشمی اجالے یہ لبے، گھنے، چمکدار بال

ریشمی بال ہر عورت کا خواب ہوتا ہے مگر اس کی تعبیر  
لے کر اسے حاصل کرنے کے لیے ہم کچھ غلطیاں بھی کرتے ہیں۔  
دراصل ہر عورت اس بات پر یقین رکھتی ہے۔ اسٹائلنگ کے لیے کی  
جانے والی کچھ ایسی غلطیاں ہیں جو آپ کو نقصان دے سکتی ہیں تو آئیے اس  
ضمین میں کچھ معلومات حاصل کرتے ہیں۔

### بالوں کی تراش خراش اور انہیں رنگنا

ان خواتین کے لئے جو بال ترشاتی ہیں ہر چہرے سے آٹھ ماہ بعد انہیں ترشوانا بہتر  
ہے۔ بالوں کو کسی بھی شکل میں رنگنا درست نہیں جہاں تک ممکن ہو مگر جہاں  
ناگزیر ہو تو پھر کم سے کم رنگوے۔ مینے میں دوبارہ سے زیادہ Dye کرنا بالوں کو  
نقصان دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پروڈکشن ٹریٹمنٹ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

### موٹر ایئرنگ

بالوں کے لئے چھ مہینے کے بعد موٹر ایئرنگ کی جاتی ہے ان میں بادام سرخ مرست  
ہے اس کے بعد کیسٹر (Castor)، آملہ، زیتون، ناریل اور لیوٹر رائل  
بندرتج بہتر نتائج دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار ملا کر  
بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ غسل سے 4 گھنٹے پہلے تیل لگانا بہتر ہے۔

### دھوپ سے بچنے والے نقصانات کا ازالہ کیسے ممکن ہے؟

آدھا مپ ٹھنڈا ایک سے دو چھ زیتون کا تیل، ایک کھانے کا چمچ انڈے کی زردی  
ملا کر 25 منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں اس کے بعد نیم گرم پانی اور پلے  
ہاتھوں سے بالوں کو رگڑیں۔ دلی ہلکا شیمپو استعمال کر کے انہیں دھو لیجئے۔

### عمومی صحت پر مبنی نوید دہنے

تازہ بزیوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائے۔ بال پروڈکشن سے بنتے ہیں تاہم  
آپ کو چرنی والے گوشت سے مکمل پرہیز کرنا ہے مگر گوشت کو ترک نہیں کرنا  
ہے۔ آناج، پھل، بھریاں ہر چہ کھائیں اور وٹامن C پر زیادہ توجہ دیں یہ بالوں  
کو مضبوط کرنے والا وٹامن ہے جو آپ کو سرفرٹس سے مل سکتا ہے۔

آئرن یعنی لوہا کا استعمال خون میں آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ زک یعنی حسرت  
ٹشو (ہاتھوں) کو مضبوط کرتا ہے اور اومیگا-3 فیٹی ایسڈ بالوں کو لمبا، گھٹا اور  
خوبصورت بنا دیتا ہے۔

### شیمپو کا طریقہ

بالوں کو جڑوں، کھوپڑی اور گردن سے شیمپو کرنا بالوں کے آخری حصے تک  
پھیل کر کیا جائے۔ میل اور گردن پر صرف جڑوں میں جمع ہوتا ہے۔  
بالوں کے آخری سروں تک علیحدہ سے شیمپو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نہ  
ہی زیادہ مقدار میں شیمپو استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔

کبھی کبھی بال دھونے کے لئے کھولنا ہو اگر گرم پانی استعمال نہ کریں۔ گرم  
پانی سے میل پھیل نرم ضرور پڑتا ہے مگر انسانی جلد لوہے کی نہیں بنی ہوتی۔  
قابل برداشت گرم پانی سے بال دھونا بہتر ہے تاکہ بال دوشانے نہ  
ہو جائیں اور خشک ہو کر اپنی چمک نہ کھودیں۔ گرم پانی آپ کے جسم کے  
درجہ حرارت سے تھوڑا سا زیادہ گرم ہونا چاہئے۔

### گیلے بالوں کو تولیے سے کم رگڑیں

خاص کر جب آپ کنڈیشنر استعمال کریں تو بالوں کو جڑوں سے یا آخری  
سروں تک رگڑیں مت، اس طرح جو روغنیات آپ نے ان کی حالت  
سنوارنے کے لئے استعمال کئے ہوں وہ تمام زائل ہو جاتے ہیں۔ کٹے  
دندانوں والا کٹھا پھیر کر کھینچیں سنوار لیجئے اور قدرتی ہوا میں بالوں کو خشک  
ہونے دیں۔ Blow Dry ہر وقت کے لئے ناموزوں ہوتا ہے۔ ایسا  
صرف کسی کے ہاں مہمان بن کر جاتے وقت ہی کیجئے تاکہ بالوں کا ٹیکسچر اچھا  
لگے۔ اگر بہت ہی ناگزیر ہو تو انتہائی کم درجہ حرارت سے بالوں کو خشک کیجئے۔  
ہفتے میں ایک بار Blow Dry کیجئے اس سے زیادہ نہیں۔

### برشنگ

گیلے بال 3 گنا کم زور ہو جاتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں لہذا اس وقت  
باریک کنکھی استعمال نہ کیجئے۔ کٹے دندانوں والی کنکھی زیادہ موزوں ہے تاکہ  
بال کٹھ بھی جائیں اور جڑوں کو قدرتی روک ٹوک بھی لگے۔

- آپ بالوں کو بل دیتے ہوئے بھی کھٹکھٹکے یاٹے بنانے کے لئے مشین کا  
سہارا لیتی ہیں۔ بال کھٹکانے کے لئے بھی ٹھنکی مہارتیں آزمانی ہیں اور اگر  
آپ کو کھٹکھٹے یاٹے بال ناپسند ہوں تو آپ Straightener استعمال کرتی  
ہیں۔ بالوں کو مختلف رنگوں میں رنگ کر دل آویز بناتی ہیں لیکن کیا کبھی نیچرل بیوٹی  
بڑھانے کے لئے بھی تنگ دوڑ کرتی ہیں؟ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بالوں کی  
گھبلاشت کا کوئی فطری انداز اپنائیں بلانے والوں کی قسم جان لیں۔
- پتلے ہاتھیں، روغنی اور خشک طے جلے یا چھدرے، موٹے اور کھرورے۔
- پتلے بالوں میں جھمکا آنا کٹھن ہوتا ہے۔ یہ پرم کئے جائیں تو ان میں  
باڈی آتی ہے یعنی قدرے پھولے پھولے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ عام  
حالات میں تھوڑی سی Back Combing سے بالوں کو سنوارنا بہتر رہتا  
ہے۔ مگر پرم کرنے سے بالوں کو ٹیکسیڈز کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔
- خشک، روغنی اور طے جلے بال سنوارنے میں قدرے آسان ہوتے ہیں  
جبکہ آخرا لڈ کر چھدرے بالوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے بڑی تنگ دوڑ کرنے  
کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آسانی سے سنبھالے نہیں جاسکتے۔

### شیمپو معیاری ہونا کیوں ضروری ہے؟

اگر اپنے بالوں کی قسم کے برخلاف صرف بال دھونے کی غرض سے شیمپو استعمال کیا  
جائے تو یہ زیادتی ہوگی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ شیمپو بھی بار بار نہ کریں۔ بال بار بار  
دھونے سے ان کی خشکی بڑھتی ہے۔ ان کا قدرتی روغن ختم ہوتا ہے اور نتیجہ میں  
چمک ماند پڑ جاتی ہے۔

کھٹکھٹے یاٹے بالوں کے لئے انہیں نرم و ملائم بنانے والا شیمپو بہتر ہو سکتا ہے  
تاکہ یہ بال سٹ سکیں۔

پتلے اور روغنی بالوں کے لئے ہلکا شیمپو بہتر ہے۔

رنگے جانے والے بالوں کے Amino Acids کے ساتھ ساتھ مختلف  
وٹامنز اور معدنیات کی آمیزش کے ساتھ تیار ہونے والے شیمپو بہتر ہو سکتے ہیں۔



## مغلطے اور غلطیاں

### کردیں گے میک اپ خراب

کیا جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات بہتر ہوتی ہیں؟ کیا زیادہ کھانا کھا کر چھٹا ہوتا ہے؟ کیا ہر شخص کو روزانہ شوپرائز رنگا نا چاہیے؟ کیا اکور کرنے والی کریمیں کرشمے دکھا سکتی ہیں؟ اس کے علاوہ اور بہت سے سوال ذہن میں اٹھتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کی رہنمائی کے لئے پوری فہرست شائع کر رہے ہیں تاکہ مغلطے اور غلطیاں آپ کا میک اپ خراب نہ کریں اور آپ کی کاسمیٹکس کا غلط استعمال بھی نہ ہو۔

غلط	صحیح
• فاؤنڈیشن کو پورے چہرے پر پھیلاتا چاہئے، یہ رنگ کھرا کر دیتی ہے۔	• فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کے چہرے کا رنگ بدلنا نہیں ہوتا بلکہ یہ صرف جلد کے رنگ کو یکساں بنانے کی ایک کوشش ہے، اس لئے کوکوشش سے Cover کیجئے جہاں ضرورت ہو، یہ جسے عموماً ٹھوڑی، ناک اور پیشانی پر لگتے ہیں۔
• کنسلیر داغوں کو چھپانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔	• کنسلیر کے شیڈ پر منحصر ہے کہ وہ کتنا گہرا اور چھپا سکتا ہے۔
• کہتے ہیں کہ فیس پاؤڈر صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہوتا ہے۔	• دراصل پاؤڈر تین مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے، فاؤنڈیشن کو Set کرنا، اسکن ٹون کرنا اور میک اپ کو کنٹرول کرنا لہذا صرف چکنی جلد کے لئے موزوں قرار دینا درست نہیں۔
• آئی شیڈ کو آنکھوں کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔	• آنکھ کے رنگ سے الگ ہونے سے تضاد یا Contrast پیدا ہوتا ہے اور اچھا لگتا ہے۔
• بھنوں پر ویکسنگ کرنے سے جلد پر کبیریں پڑ جاتی ہیں۔	• کبیریں، ٹھنکیں اور جھریاں بڑھتی عمر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، ویکسنگ سے نہیں۔
• اوپری ہونٹ کے بالوں پر ویکسنگ کے عمل سے بال زیادہ موٹے ہو کر اگتے ہیں۔	• بال کسی بھی طرح Remove کئے جائیں وہ دوبارہ اگ آتے ہیں حتیٰ کہ شیوگ کے عمل سے بھی بالوں کے اگنے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
• اگر بالوں کو اکثر و بیشتر آخری سروں سے تراشا جائے تو یہ تیزی سے اگتے ہیں اور زیادہ گھنے بھی ہو جاتے ہیں۔	• بالوں کو لمبائی سے کچھ بھی کریں، ان کی جزیں متاثر نہیں ہوتیں بلکہ بڑھنے کا تعلق بالوں کی جڑوں سے ہوتا ہے، چھوٹے بال ہرگز تیزی سے نہیں اگتے۔
• متوقع مائیں بالوں کو ڈائی کریں تو بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔	• ایسی کوئی بات نہیں اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اگر کسی بھڑکی سے الرجی ہو تو گر بڑ کرنا بہتر ہے۔
• قدرتی اور جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات جلد کے لئے بہتر ہوتی ہیں	• جزی بوٹیوں سے بنی اشیاء کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ سناٹا کڑ جیسا زہر بھی قدرتی ہی ہوتا ہے۔



## Tote Bags اچھے ہمسفر ...

یہ ہیں باسہولت اضافہ بھی

لیدر (چمڑے) سے لے کر سوتلی کپڑے، ریگزیں میٹیریل سے لے کر پلاسٹک تک، آپ کو ہر ساخت کے بیگز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ہم ایک سے زائد اشیاء پر سز میں اپنے ہمراہ باہر لے جانا چاہتے ہیں لیکن یہ پرس سائز میں چھوٹے ہونے کی وجہ سے ہمیں آدھی چیزیں گھر پر رکھ کر آنا پڑتا ہے۔

• Tote Bags نے ہماری یہ مشکل آسان کر دی ہے۔ اب آپ کو اسٹائل

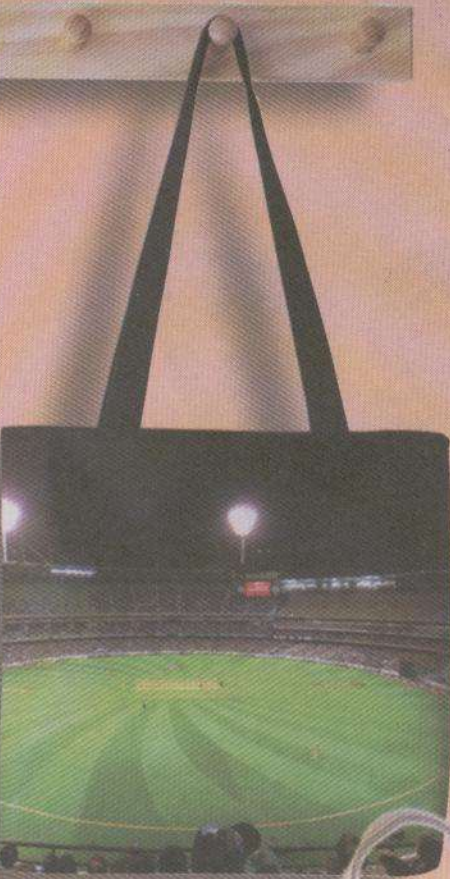
کے ساتھ ساتھ انسانی سہولت بھی میسر آ سکتی ہے۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے اشیاء لے جانے کے لئے جھانک کی دردمندی نہیں ہوتی۔

پر عجز پھولدار نقوش سے لے کر انیمیل پرنٹ تک اور کاٹن سے لے کر چمڑے تک کے میٹیریل میں ہر رنگ کے Tote Bags استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

• پاکستان میں متعدد آن لائن خریداری کے ایسے مراکز نمودار ہیں جو آپ کو بے حد خوبصورت اور تخلیقی انداز سے بنائے گئے بیگز گھر پر پہنچانے کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ بے پناہ مصروف رہتی ہیں یا آپ کو کسی ویب سائٹ پر کوئی چیز پسند آ گئی ہے تو آپ آن لائن آرڈر کر سکتی ہیں۔ حیرت انگیز حد تک دلچسپ مواد پر مشتمل ان Tote بیگز کو مقامی دستکاروں نے تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر کراچی کلیکشن میں مزار قائد، تین تلواریں، CNG رکشہ، حبیب بینک پلازا اور ساحل سمندر کو موضوع بنایا گیا ہے۔

### پارٹی سے لے کر سفری بیگ تک

کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ جہاں موضوعات، تصاویر، بنیادی تخیل اور ہیئت کے ساتھ رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہمیں متوجہ کرتا ہے وہیں ان بیگز کی ہمہ صفی کو بھی سراہا جانا چاہئے۔ آپ چاہیں تو دفتری استعمال کے لئے بھی ان بیگز کو استعمال کر سکتی ہیں اور چاہیں تو پارٹی بیگز کے طور پر استعمال کر لیں۔ اہل کراچی کے ہنر کاروں نے خواتین کو عمدہ مگر مینکے براؤز سے چھٹکارا دلانے کے لئے موٹے کاٹن سے بنے ہوئے یہ اسٹائلش بیگز پیش کئے ہیں۔ یوں کراچی میں اب پاکستانی مصنوعات کی خریداری کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ دور اور قریب کے سفر کے لئے بھی یہ باسہولت بیگز ہیں، ان میں اسٹیریو ایمر ایڈری شدہ بیگز بھی دستیاب ہیں جو نو جوان



http://famousurdunoon.com



## شاداب جلد کے بنیادی اصول

جلد کے نکھار کے لئے اسٹین کا استعمال بھی مفید ہے

جلد کی اوپری تہہ کے دو حصے ہوتے ہیں ایک Epidermis اور دوسرا Dermis کہلاتا ہے۔ اس تہہ میں نہایت باریک ہوتے ہیں۔ عام طور پر جلد کا کام بیرونی عناصر سے حفاظت اور جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھنا ہے اور اس کا سب سے اہم کام ہے۔

میں ایک بارزی سے اسکرنگ بھی کرنی چاہئے۔ یہ عام طور پر سین، چوک (چھتے) ہونے آئے کی بھوئی، اسٹین وغیرہ سے کی جاسکتی ہے۔  
چہرے پر نکھار کے لئے اسٹین کا استعمال بے حد مفید ہے، مگر چونکہ اس میں ہلدی شامل ہوتی ہے لہذا تھوڑے عرصے کے لئے اس کا استعمال ترک کر دیا جائے، ورنہ چہرے کی رنگت کھلی دکھائی دینے لگے گی۔ اس کے علاوہ بعض اینٹوں میں تیل کی آمیزش ہوتی ہے جو کہ چمکی، دانے اور مہاسوں والی جلد کے لئے قطعی طور پر مناسب نہیں۔  
بازار میں غیر ملکی اسکربر بھی دستیاب ہیں جن میں ایک جگہ مخلو کے اندر سخت قسم کے باریک دانے بھرے ہوتے ہیں جو کہ چہرے کی جلد پر خراشیں بھی ڈالنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس لئے ان کے انتخاب میں یہ بات ضرور مد نظر رکھی جائے کہ ان میں شامل کئے گئے مواد کی وجہ سے چہرہ بھل نہ جائے۔  
خریدنے سے پہلے دیکھ لیا جائے کہ یہ دانے ہموار سطح کے اور باریک ہیں یا نہیں۔ ہفتے میں ایک بار اسکرنگ کرنا کافی ہوتا ہے۔

اس لئے ہم بالوں کو دھو تے ہیں۔ اگر یہ چھلکے تہہ در تہہ جتنے چلے جائیں تو خشکی اور انگریز کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز اگر یہ خشکی زیادہ مقدار میں بنے لگے تو گردن، کندھوں، سینے اور آکر جھڑ کر چہرے پر بھی سرخی اور خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

### کلیننگ کیوں کی جاتی ہے؟

اگر مردہ یا پرانے خلیات کو چہرے سے وقتاً فوقتاً ہٹا دیا جائے تو اس کے نیچے سے تازہ اور جوان تر خلیوں کو اوپری تہہ تک پہنچنے میں آسانی ہو جائے گی اور یہ عمل کلیننگ کے ذریعے سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

### اسکرنگ کس طرح کی جائے؟

جلد کی شادابی کا بھی ایک بنیادی اصول ہے جس پر زیبائش و آرائش کی عمارت کھڑی کی گئی ہے۔ روزانہ چہرے کو معمول کے مطابق دھونے کے علاوہ ہفتے

موسم کے لحاظ سے جلد پر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں لہذا Epidermis جو ایک خاص قسم کی پروٹین سے بنی ہوتی ہے اسے کیرائٹن کہتے ہیں یہ جلد کو صرف سردی گرمی اور خشکی ہی سے نہیں بلکہ بیرونی خراشیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے نیچے والی تہہ یعنی Dermis کا کام نئے خلیے بنانا ہے جو خود کار نظام کے تحت اوپری کی جانب بڑھتے رہتے ہیں چونکہ اوپری سطح تک پہنچنے پہنچنے خلیات پرانے ہو چکے ہوتے ہیں لہذا جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات جنم لے لیتے ہیں۔ یہ عمل Keratinization کہلاتا ہے۔  
یہ عمل پورے بدن کی جلد پر جاری رہتا ہے۔ بیروں کے تھوڑوں کی تہہ اور اس کے خلیات موٹے ہوتے ہیں جو کہ چھلکوں کی صورت میں ہوتے ہیں وہ فوٹس میں بھی آ جاتے ہیں۔ نرم و ملائم برش یا ناکون کے جھانوں سے بیروں کی صفائی کی جاتی ہے۔  
سر میں بھی اسی طرح چھلکوں کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے جو قطعی نارمل ہے



## چاول کی بڑھیاں



### اجزاء:

اے ہوئے چاول دو پیالی | خشک پودینہ ایک چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ | دس کنول آئل حسب ضرورت

### ترکیب:

- نمک ملے ہوئے پانی میں چاولوں کو تھوڑا سا نرم ابال لیں اور پانی ہٹھا کر انہیں بند ڈبے میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ چاولوں کی نمی ضائع نہ ہو
- پھر چاولوں کو تسلی میں ڈال کر خوب اچھی طرح تھیل سے مل لیں اور ساتھ ہی اس میں لال مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے لہلہ کے کپڑے پر پھیلائیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں
- کنول آئل کو گرم کریں اور ان بڑھیوں کو تیز آگ پر خستہ ہونے تک فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار بڑھیوں کا شام کی چائے پر طلبہ اٹھائیں۔  
تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

### اجزاء:

چکن کا قیمہ 200 گرام | لہسن پیسا ہوا ایک کھانے کا چمچ  
چنڈر چنڈر ایک پیالی | پیاز ایک عدد  
سموسے کی پٹیاں حسب ضرورت | کالی مرچ لٹری میں ہوئی ایک چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ | ڈبل روٹی کا چھورا دو کھانے کے چمچ  
ٹماٹر دو عدد | دس کنول آئل حسب ضرورت

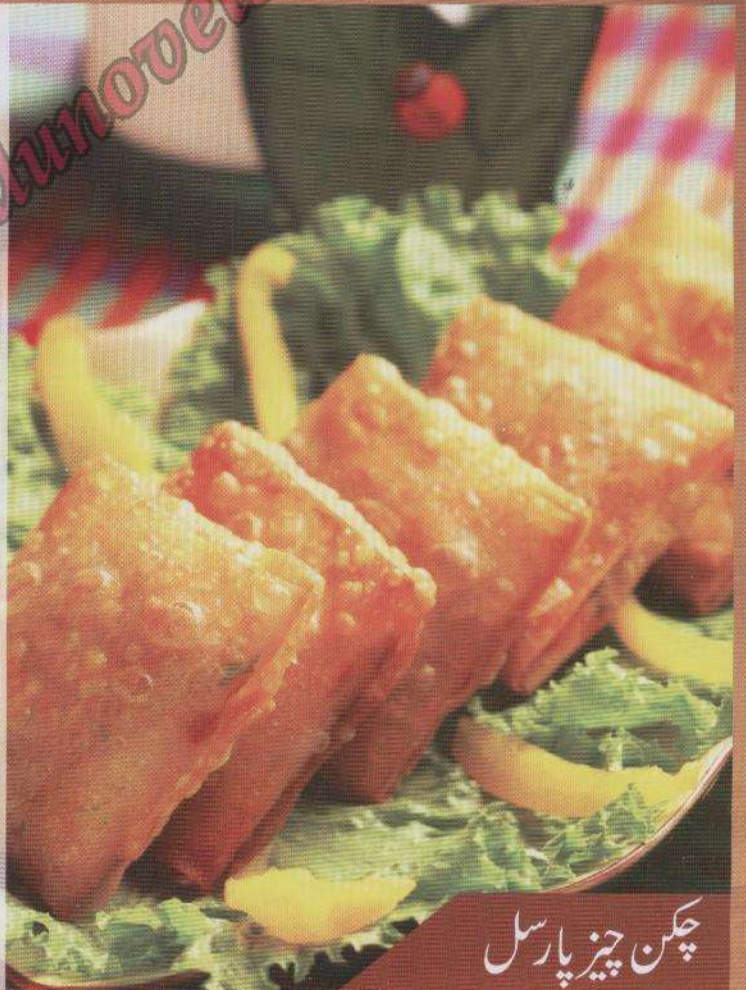
### ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر پٹن میں ڈالیں اور اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور ٹماٹر ڈال کر پٹن میں آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوبھے سے اتاریں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈبل روٹی کا چھورا شامل کر دیں
- سمو سے کی پٹیوں کو ایک دوسرے کے اوپر اس طرح سے بھر دیں اور درمیان میں ایک کھانے کا چمچ ٹھنڈا کیا ہوا قیمہ ڈالیں
- نیچے والی پٹی کو اٹھا کر درمیان میں لاکر لٹی (میدہ اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں، پھر اس کے اوپر کش کیا ہو چنڈر رکھ کر دوسری پٹی کے دونوں سروں کو درمیان میں لاکر بند کر کے پارسل کی شکل میں بنالیں
- کڑا ہی میں دس کنول آئل کو درمیان میں آگ پر گرم کریں اور ان پارسل کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں سجا کر مایوساس کے ساتھ پیش کریں۔ اس کے لئے دو کھانے کے چمچ مایونیز میں ایک کھانے کا چمچ چلی کارک ساس ملا لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فریجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



## چکن چیز پارسل





## چکن سمو سے

### اجزاء:

- چکن کا قیرہ
- نمک
- ادرک لہسن پسا ہوا
- پیاز
- کالی مرچ گدڑی پسلی ہوئی
- ٹا بہت دھنیا
- سفید زیرہ
- ہری مرچیں
- سموسے کی پٹیاں
- دال انسن فلاور آئل

### ترکیب:

- ایک کھانے کے چمچ دال انسن فلاور آئل میں
- باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز ہلکی سی نرم ہونے پر آجائے تو اس میں
- ادرک لہسن، قیرہ اور نمک ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد پانی خشک ہونے پر (چکن
- کا قیرہ زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائے گا) اس
- میں کالی مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر
- چولہے سے اتار لیں
- قیرے کو ٹھنڈا کر کے اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں
- ڈال کر اس کے چھوٹے سائز کے سمو سے بنالیں
- دال انسن فلاور آئل میں سہرے فرائی کر کے
- گرم گرم پیش کریں

### اجزاء:

- ابلی ہوئی میکرونی
- نمک
- گا جر
- ہری پیاز
- ہری مرچیں
- سموسے کی پٹیاں
- دال انسن فلاور آئل

### ترکیب:

- ابلی ہوئی میکرونی میں باریک کٹی ہوئی گا جر، ہری پیاز
- نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- سمو سے کی چھوٹے پٹیاں لے کر اس کے درمیان میں
- ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا مکسچر رکھیں اور اسے
- دو عدد
- دو سے تین عدد
- آٹے کی لٹی سے چپکالیں اور کڑا ہی میں گرم
- دال انسن فلاور آئل میں سہرے فرائی کر لیں





## دال قیمے کے سمو سے

### اجزاء:

بھنا ہوا قیمہ  
موٹ کی دھلی دال  
پیاز  
سویا  
ہری مرچیں  
سموے کی پٹیاں  
دال ۱۵۰ گرام فلاور آئل

### ترکیب:

دال کو دھو کر پیس سے بچیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں  
جب یہ مکچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور سویا ڈال کر ملا لیں  
سموے کی پٹیاں سے تنگو نے سمو سے بنا کر اس میں یہ مکچر بھر دیں۔ آنے کی لٹی سے چپکا کر دال ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہری فرانی کر لیں

## آلو کے سمو سے

### اجزاء:

آلو  
میدہ  
نمک  
کالی مرچ پیسی ہوئی  
سفید تیرہ  
ہری مرچیں  
ہرا دھنیا

تین عدد  
دو پیالی  
حسب ذائقہ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
تین سے چار عدد  
دو کھانے کے چمچ

دال ۱۵۰ گرام VTF بنا قتی حسب ضرورت

### پریزنیشن:

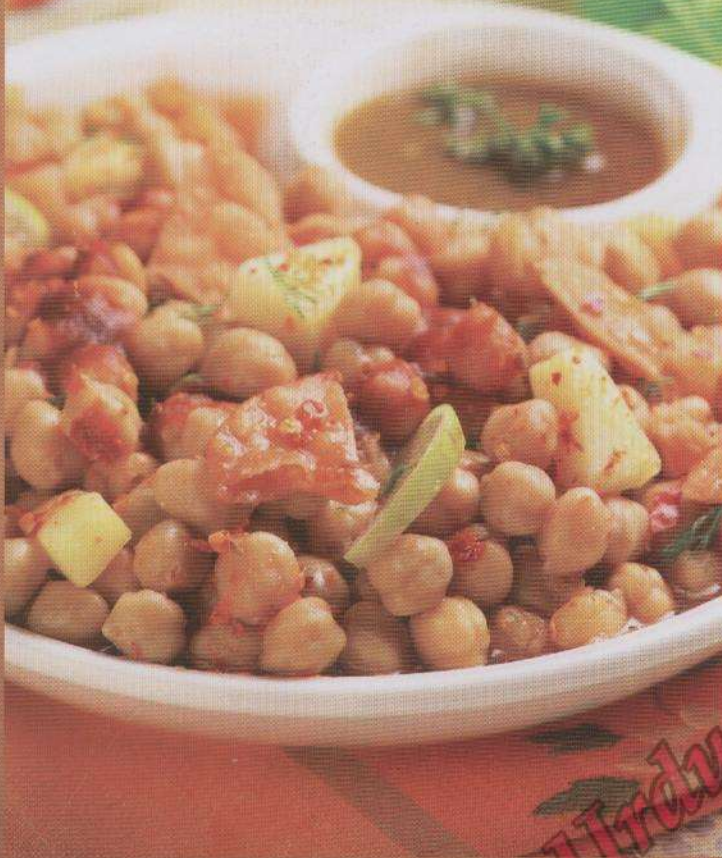
انفار یا شام کی چائے پر ان مختلف سموں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

### ترکیب:

آلو کو کچل کر اس میں نمک، کالی مرچ، بھنا ہوا تیرہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں  
میدے میں نمک اور قیمے بھانے کے چمچ  
دال ۱۵۰ گرام VTF بنا قتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں  
کچھ دیر رکھنے کے بعد میدے کی پوریاں بنا کر درمیان سے کاٹ لیں اور تنگو بنا کر اس میں آلو کا مکچر بھر دیں۔  
گرم دال ۱۵۰ گرام VTF بنا قتی میں سنہری فرانی کر لیں



# کھٹی میٹھی چنا چاٹ



## اجزاء:

سفید چنے دو پیالی	املی کا پیسٹ ایک کلو	آدھی پیالی	ہری مرچیں چار سے چھ عدد
نمک حسب ذائقہ	براون شوگر	ایک کھانے کا چمچ	دو سے تین کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دس کنولہ آٹل دو کھانے کے چمچ
آلو دو عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	
پاڑی حسب ضرورت	لیوں کارس	دو کھانے کے چمچ	

## ترکیب:

- چنے اور آلوؤں کو الگ الگ ہال کر گلا لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے املی کے پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں
- بین میں دس کنولہ آٹل کو گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں
- پھر اس میں املی والا کچر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبے سے اتار لیں
- پیرائے میں نکال کر چھوٹے کٹے ہوئے آلو کے ٹکڑے، ہارک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پاڑی اور لیوں کارس چھڑک کر پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: دو گھنٹے پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

## اجزاء:

بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	چنر چنر	آدھی پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	سوزر بلا چنر	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہاتھ صابن	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چائوڑے یا بادام	آدھی پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھام	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ

دس کنولہ آٹل حسب ضرورت

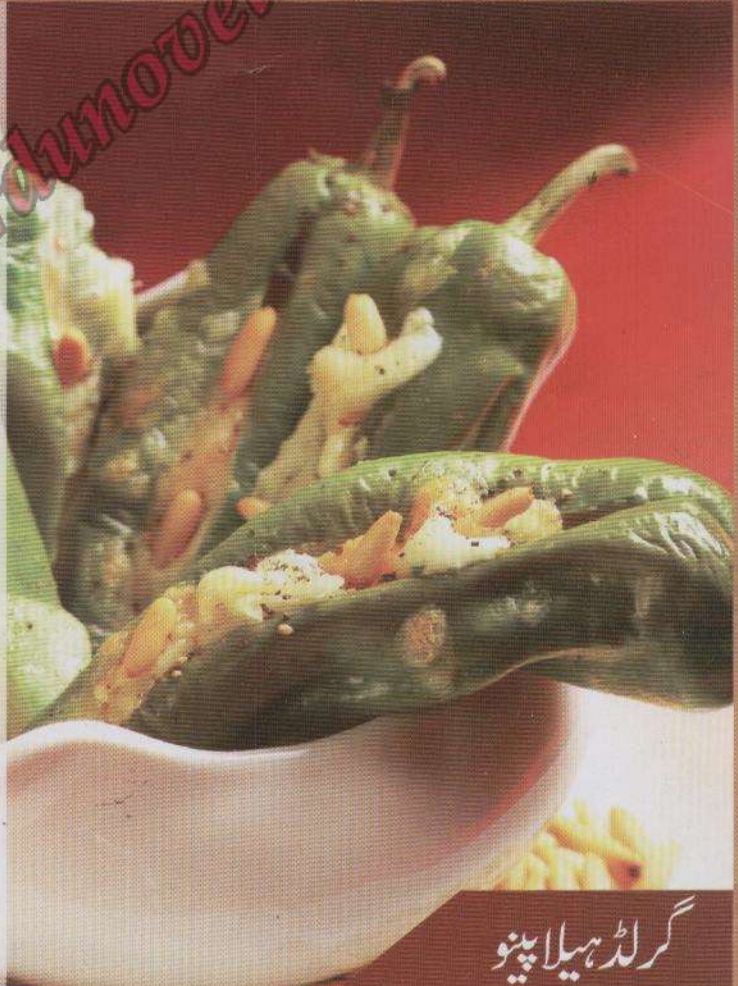
## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو کرفریز میں رکھیں پھر اس کے بائبل یا ایک بار پے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، لہسن، ہاتھ صابن، سویا ساس اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پارچوں پر مل کر رکھ دیں
- مرچوں کو چر لگا کر کچ لکال کر صاف دھو لیں، چٹائوزوں کو مونڈ کر لیں اور اس میں چنر اور سوزر بلا چنر ملا کر کھانے کے ملا لیں
- توڑے کو درمیانی آٹچ پر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو ہلکا سا سینک کر چوبے سے اتار لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں چٹائوزے کا کچر رکھ کر اس پر اجوائن اور تھام چھڑک کر رو کر لیں
- تیار کئے گئے رولز کو مرچوں کے اندر رکھ دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ گرل بین کو درمیانی آٹچ پر گرم کریں اور دس کنولہ آٹل ڈال کر ان مرچوں کو گرل کر لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم گرلڈ مرچوں کو شام کی چائے یا افطار پر مایویز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ گرل کرنے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد



گرلڈ ہیلہ پینو



## رمضان کے خاص پکوڑے

ان تمام پکوڑوں کو بنانے کے لئے دو طرح کے آمیزے تیار کر لیں۔

### (۱) بیسن کے پکوڑے

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت ادھیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	دال کا کوئلہ آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ		

ترکیب:

- بڑے پیالے میں بیسن کو چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بلدی، بیکنگ سوڈا، اجوائن، بھٹا ہوا کٹا ہوا ادھیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔
- فرائینگ کے وقت باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیا شامل کر لیں۔

### سبزیوں کی تیاری:

- مرچوں کے پکوڑے بنانے کے لئے بڑی مرچوں کو دھو کر چیرا لیں اور تھوڑے سے بیج نکال لیں۔ چاٹ مصلے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور مرچوں میں بھر دیں۔
  - بیگن کو دھو کر اس کے باریک قتلے کاٹ لیں اور نمک، لے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔
  - پالک کو دھو کر پتے علیحدہ کر لیں اور چاہیں تو باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔
  - آلوؤں کے قتلے کاٹ کر نمک، ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور فرائینگ کے وقت اس میں باریک کٹا ہوا تھوڑا سا سویا ملا دیں۔
- پریزنٹیشن:** تیار کی ہوئی حسب پسند سبزی کو بیسن کے آمیزے میں تھپڑ کر **دال کا کوئلہ آئل** میں سنہری فرائی کریں اور افطار کے وقت چینی کے ساتھ گرم گرم مزیدار پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

### (۲) چائینیز پکوڑے

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دال کا کوئلہ آئل	حسب ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

### پکوڑوں کے اجزاء کی تیاری:

- پھول گو بھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھو کر رکھ لیں۔
  - شملہ مرچ، پیاز، آلو اور ٹماٹر (بیج نکال کر) کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا کر رکھ لیں۔
  - چکن کی چوکور بوٹیوں کو نمک، ادراک، لہسن، کٹی ہوئی لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر رکھ لیں۔
- ترکیب:** حسب پسند اجزاء کو میدے کے تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا لیں اور بیج کی مدد سے **دال کا کوئلہ آئل** میں سنہری فرائی کر لیں۔
- پریزنٹیشن:** افطار کے وقت ان مزیدار پکوڑوں کو کچپ اور فریش جوس کے ساتھ انجوائے کریں۔





Famous Urdu Novels  
<http://famousurdu novels.blogspot.com/>



## بہہ کے پکوڑے



### اجزاء:

بہہ	آدھا کلو	بہن	ڈیڑھ پیالی
قیہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
لہسن پکلا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دس کنوٹلا آئل	حسب ضرورت

### ترکیب:

- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے بہن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، ہلدی اور لال مرچ شامل کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- بہہ کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہر ایک کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ اچھلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابالیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہونے پائے)۔ پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ٹھنڈے ہونے پر ہر ٹکڑے کو چیرا لگا کر درمیان میں بھنا ہوا قیہ رکھ کر مضبوطی سے بچ کر دیں
- گڑا ہی میں دس کنوٹلا آئل کو درمیان آج پر گرم کریں اور بہہ کے ہر ٹکڑے کو بیسن کے ذریعے میں ڈبو تے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر حسب پسند چائے کے ساتھ ان منفرد پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

### اجزاء:

توری	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی	انڈے	دو عدد
دس کنوٹلا آئل	حسب ضرورت		

### ترکیب:

- توری کو چھیل کر اس کے کوئی تینے کاٹ لیں اور اس پر نمک، ہلدی اور لال مرچ چھڑک کر اچھی طرح ملا لیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ پیپ میں ان قلوں کو پھیلا کر درمیان آج پر رکھیں۔ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ توری کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- ڈبل روٹی کے چورے میں تل اور کالی مرچ ملا لیں اور انڈوں کو بھینٹ کر رکھ لیں
- توری کے قلوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے انھیں بھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر کر گرم دس کنوٹلا آئل میں سنہری فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان گرم گرم منفرد پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



## توری کے پکوڑے



اجزاء

آدھا کلو	نمک	دو عدد درمیانے
آدھا کلو	پالک	کٹی ہوئی لامرج
چار عدد	انڈے	ہلدی
حسب ذائقہ	نمک	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	اورک لیسن پیما ہوا	ڈالڈا کنولا آئل
ایک عدد درمیانی	پیاز	آدھی پیالی

ترکیبے

اس ڈال کو بنانے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیہ لے لیں، اسے دھو کر خشک کرنے کے لئے چھتی میں رکھ دیں  
ڈالڈا کنولا آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری ہونے تک فرامی کریں پھر اس میں نمک، اورک لیسن، زیرہ، ہلدی،  
لال مرچیں اور قیہ ڈال کر ملا لیں۔ ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ رکھ دیں  
پانچ سے سات حسب ذائقہ میں باریک چوپ کی ہوئی پالک کو صاف دھو کر ڈال دیں۔ ایک پالک کا اپنا پانی خشک  
ہونے پر آجائے تو اچھی طرح چھو لیں  
چوبیسے اتارنے سے پہلے اس قیہ میں چاروں انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر تین سے چار منٹ اور پھر دیکھیں  
تا کہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو سحری یا ناشتے کے وقت پرانے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

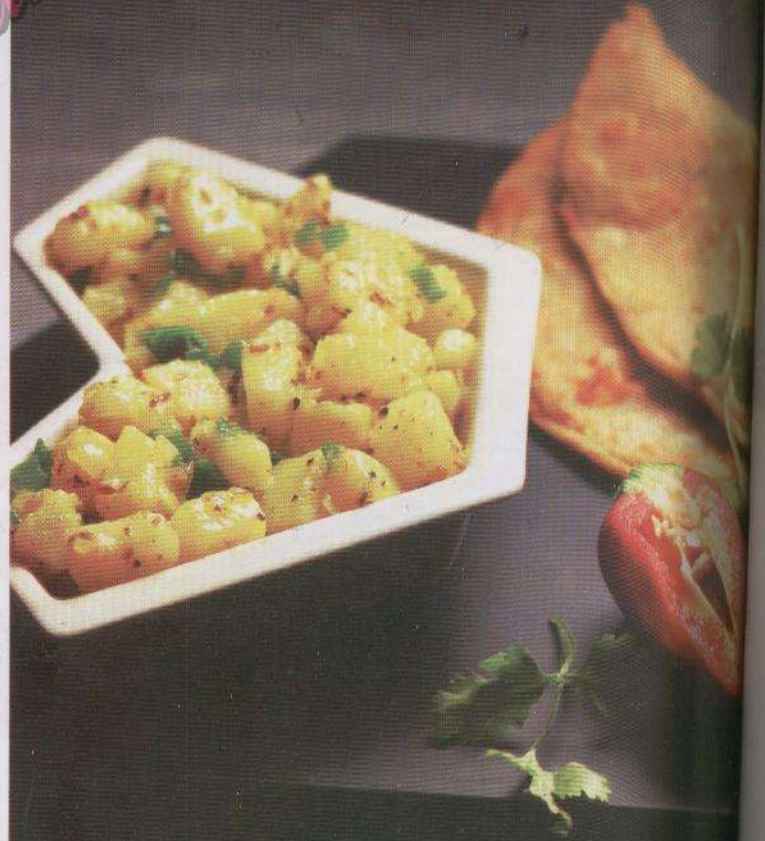
تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
آٹھ سے دس عدد	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

آلوؤں کو بال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ہری پیاز کے دو ٹوں ہٹواں کو کٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ زیرہ اور  
کالی مرچوں کو ملا کر کوٹ لیں  
تین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرامی کریں، پھر اس میں کٹا ہوا مصالحہ،  
نمک، ہلدی اور آلوؤں کو کراچی طرح چھو لیں  
آخر میں اوپر سے کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز کی پتیاں اور لیموں کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر پختہ رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کا سحری یا ناشتے میں پرانے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔







اسپیسیل  
اسپیسیل

## اسپیش پوٹیٹو اور ٹیلا

### اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	انڈے	چار عدد	کالی مرچ چھ بول	ایک چائے کچھ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانے	پارسلے	دو ٹکڑے کے کچھ	ڈال ڈال کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

### ترکیبہ

- آلو اور پیاز کی باریک سلائسز کاٹ لیں۔ پارسلے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائینگ بین میں ڈال ڈال کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کچھ کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانے آگ پر پکائیں
- پھر ان کو فرائینگ بین سے نکال کر پھینٹیں ہوئے انڈوں میں شامل کر دیں اور ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے اور ہری مرچیں بھی ڈال دیں
- اس آمیزے کو گرم فرائینگ بین میں ڈالیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا ڈال ڈال کوٹنگ آئل ڈال دیں) اور اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر اسی طرف سے
- فرائینگ بین پر دھکن رکھ کر اس آلیٹ کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ چاہیں تو اس کو تین سے چار حصوں میں بنالیں

### پریزنٹیشن

اس مزیدار ڈش کو سچے یا بڑے ناشتے یا سحری میں شوق سے کھائیں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







اسپیسیل

## سیخ کباب پراٹھا

اجزاء	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پہلی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
پکن کا قلم	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پہلی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
آٹا	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پہلی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پہلی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ

### ترکیبہ

- 1. تیلے کو جو کر خشک کر لیں اور اس میں ادراک ہسن، ہری مرچیں اور ہراوٹیا ڈال کر چار میں باریک پیس لیں
- 2. پھر اس میں نمک اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- 3. آٹے میں میدہ، نمک اور چینی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ بڑا سا پیڑہ بنا کر اسے تیل میں پکھڑا کر لیں اور اس کو رول کر لیں
- 4. اس رول سے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا سا تیل کر درمیان میں دوکھانے کے کچے تیار کیا ہوا قیمرکھ کر دوبارہ پیڑہ بنا کر پراٹھا بنالیں
- 5. گرم تیلے پر درمیانی آچ پر ایک طرف سے سینک لیں پھر ڈال ڈال VTF بنا پتی ڈالتے ہوئے دوسری طرف سے سہرا فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار گرم گرم پراٹھے کا سحر میں لطف اٹھائیں۔

تیار کی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد







## کالی سرچ تنگ

الشجری  
السیسی

حسب ضرورت

ڈال ڈال کنگ آئل

ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ

سفید زیرہ  
دہی

ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ

ادرک بسن پسا ہوا  
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی

آدھا کلو  
حسب ذائقہ

اجزاء

چکن  
منک

ترکیبہ

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور انھیں دھو کر پیالے میں رکھ لیں
- دہی میں منک، ادرک بسن، کالی مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس سے چکن کی بوٹیوں کو میسر بنیٹ کر کے رکھ دیں
- کونٹے کے گلوے کو چولہے پر دھکالیں اور چکن کی بوٹیوں کے درمیان میں رکھ کر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کنگ آئل ڈال دیں۔ ڈھک کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر کونڈ نکال کر چکن کی بوٹیوں کو تیز آگ پر چھوٹیں اور دہی کا پانی خشک ہونے پر ڈھک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ان چھٹ پٹ بننے والے تنگوں کا سحری میں پرانھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

دو عدد

اندھے  
ذیل روٹی کا چھوڑا  
ہر امصالہ  
ڈالڈاں فلاور آئل

دو عدد  
ایک پیالی  
200 گرام  
حسب ذائقہ

ایک چائے کا چمچ  
آدھی پیالی  
ایک سے دو عدد  
حسب ضرورت

ترکیبہ

آلوؤں کو بال کریمش کر لیں اور سادہ بننے ہوئے قہے سے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہر امصالہ بھی شامل کر لیں  
چیز کی اسٹوک کاٹ کر فریزر میں رکھ کر سخت کر لیں۔ قہے کے کچھ کھانے کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان  
میں چیز اسٹوک رکھیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں  
کڑا ہنی میں ڈالڈاں فلاور آئل کو گرم کریں، تیار کی ہوئی چیز اسٹوک کو پہلے پھینٹیں، پھر اندھے میں ڈب کریں  
پھر ذیل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم چیز اسٹوک کا شام کی چائے یا افطار پر چٹنی اور کچھپ کے ساتھ مزہ لیں۔

ایک پیالی

اسٹیج سیکڈ پائی

اجزاء

پالک 200 گرام  
سموے کی پٹیاں دس سے بارہ عدد  
نمک حسب ذائقہ  
لہسن کے جوئے دو سے تین عدد  
کٹ چیز ایک پیالی

ترکیبہ

پالک کو صاف دھو کر باریک چوپ کر لیں۔ لہسن اور بادام کو کوٹ کر رکھ لیں  
پٹیاں میں پالک کو ڈال کر تیز آگ پر پکاتے ہوئے اس کا پانی خشک کر لیں اور اس میں کٹے ہوئے بادام، لہسن اور  
کٹ چیز ڈال کر چوبیس سے اتار لیں  
کانچیز پٹیاں سے اچھی طرح رگڑتے ہوئے نرم کر لیں۔ پھر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی پالک، نمک اور باریک کٹی  
ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں  
کوئیز بنانے والے ساپچوں میں پٹن کی مدد سے ڈالڈاں کو کٹ آئل لگائیں اور ہر ایک میں ایک سموے کی پٹی کو چار  
تہہ کر کے رکھ دیں  
پھر ان پٹیوں پر باکسا ڈالڈاں کو کٹ آئل لگا کر تیار کیا ہوا کچر بھردیں اور گرم کئے ہوئے آدھن میں 180°C دس  
سے پندرہ منٹ یا باکسا سنہرا ہونے تک جیک کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم آدھن سے نکال کر کچھپ یا چٹنی کے ساتھ شام کی چائے یا افطار پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد







افطال

## باربی کیو چکن رول

### اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	اورک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مشرور	چار سے چھ عدد	تازہ لال مرچ	دو سے تین عدد
میدہ	ڈیڑھ پیالی	انڈے	دو عدد	زیتون	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

### ترکیبہ

- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور اسے نمک، اورک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے چکن نکلے کی طرح کوئلوں پر یا گرل بین میں سینک لیں
- پھر چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور اس میں کٹے ہوئے مشرور، زیتون، نمک اور باریک کٹی ہوئی تازہ لال مرچیں ملا لیں
- انڈوں کو پیسٹ کر اس میں دودھ شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملا لیں۔ پکوڑوں سے پتلا آمیزہ بنانے کے لئے تھوڑا سا آٹھنڈا پانی ملا لیں
- نان اسٹک چین میں ڈالڈا کوکٹ آئل لگائیں اور آدھی پیالی آمیزہ ڈال کر چین ایک (ایک طرف سے ایک سے دو منٹ کچا کر چوبے سے اتار لیں) اسی طرح سے تمام چین ایک تیار کر لیں
- ہر چین ایک کی پکی ہوئی طرف چکن کا کچر رکھ کر رول کر لیں، کناروں پر ہلکا سا گھیلا کر کے چپکا لیں
- پھر ان رولز کو ڈالڈا کوکٹ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنیشن یہ مزیدار اور آسانی سے بننے والے منفرد و شام کی چائے یا افطار کا مزہ دو بلا کر دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد







افطالہ

## ہر مصالحہ دہی بھلے

چند پتے	کڑی پتے	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	دو اچھ کا کھڑا	ادرک	ڈیڑھ پیالی	ماش کی دال
دو کھانے کے چمچ	کارن فلاڑ	چھ سے سات عدد	ہری مرچیں	دو سے تین جوئے	لہسن	آدھی پیالی	موگ کی دھلی دال
ایک چائے کا چمچ	چینی	آدھی گٹھی	برادھنیا	ایک عدد درمیاں	پیاز	تین پیالی	دہی
حسب ضرورت	ڈال ڈال ڈال	آدھی گٹھی	پودینہ	چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	حسب ذائقہ	نمک

### اجزاء

### ترکیبے

- دو دنوں دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر بھگو دیں، پھر پیستے ہوئے اس میں پیاز، ایک اچھ کا ادرک کا کھڑا، دو سے تین ہری مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- پس کراچی طرح پھینٹیں پھر گرم کئے ہوئے ڈال ڈال ڈال میں گول چمچ کی مدد سے ڈالتے ہوئے بھلے سنہری فرائی کر لیں۔ نمک ملے نیم گرم پانی میں ڈالتے جائیں
- دہی کو پھینٹ لیں اور ڈیڑھ پیالی پانی میں چھٹی، نمک اور کارن فلاڑ ڈال کر ملائیں اور دہی میں پسی ہوئی ہری مرچوں اور ہرے دھننے کے ساتھ شامل کر دیں۔ ٹھنڈی ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دہی بھلوں کو نرم ہونے پر ہلکا سا دبا کر پانی سے نکالیں دہی میں ڈال دیں
- چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال ڈال میں زیرہ، لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا ادرک لہسن ڈال کر سنہرا فرائی کریں اور آخر میں کڑی پتے ڈالتے ہوئے دہی بھلوں پر بگھا رنگ دیں

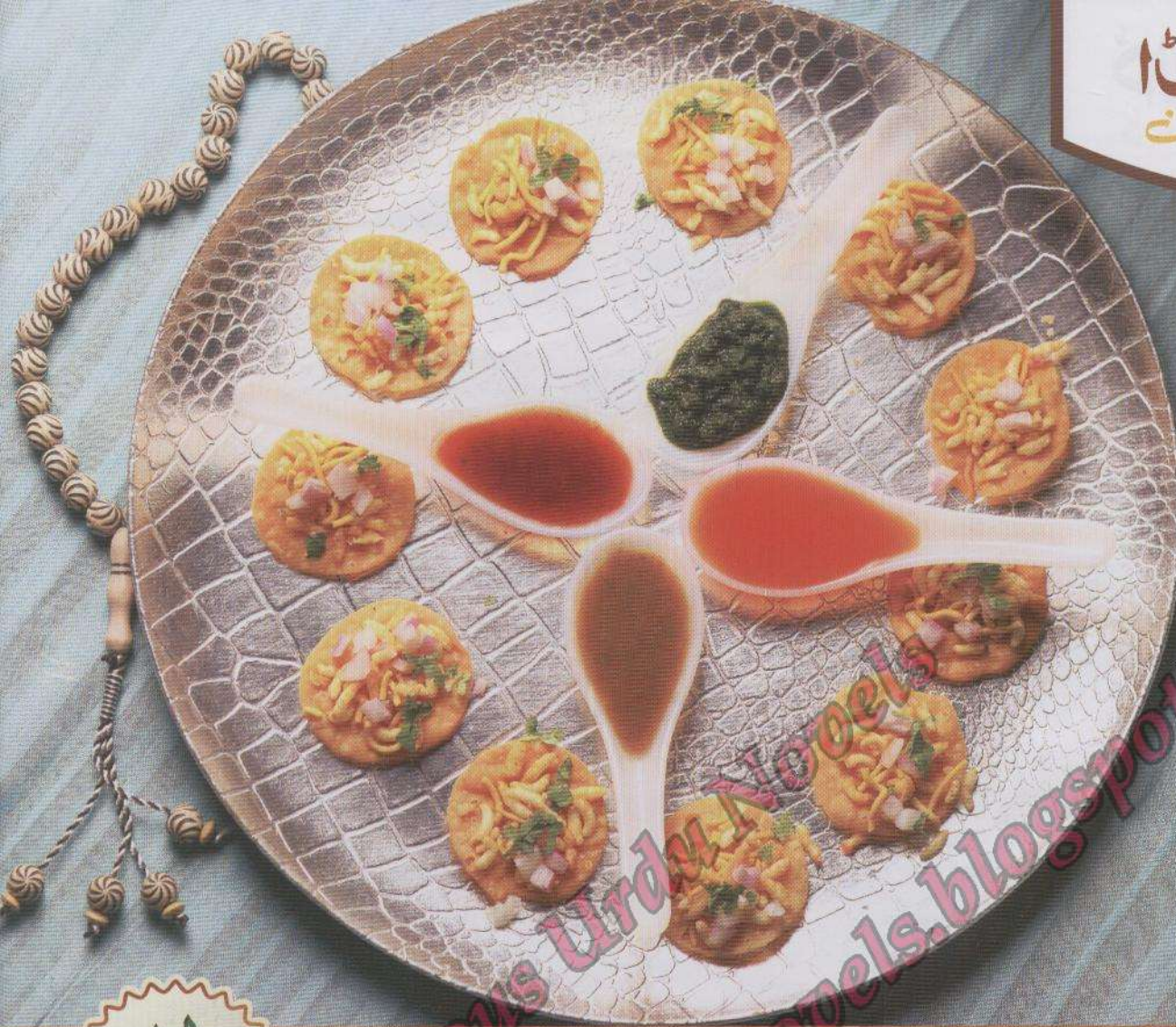
### پریزنیشن

حسب پند چات مصالحہ اور چٹنیاں ڈال کر افطار کی رونق دو بالا کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: چند رہے سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







افطالہ  
سپیشل

ڈال ڈال فلاور سٹیک حسب ضرورت

آدھی گھی  
چھلکے چار عدد  
چھلکے

ہر ادھیا  
ہری مرچیں  
چٹنیاں

ایک پیالی  
آدھی پیالی  
دو عدد درمیانی

باریک سیو  
چاول کے مرمرے  
پیاز

دو پیالی  
آدھی پیالی  
حسب ذائقہ

اجزاء  
میدہ  
سادہ آٹا  
نمک

ترکیبے

- میدہ اور آٹا ملا کر تیلے میں ڈالیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال فلاور سٹیک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر تھوڑا تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے تخت گوندھ لیں۔ ٹمل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز، ہر ادھیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں اور اسے بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، سیو اور مرمرے ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے سے چھوٹی چھوٹی پتی پوریاں تیل کر ڈال ڈال فلاور سٹیک میں سنہری فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں پوریاں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا سیو اور مرمرے کا کچھڑا لیں اور حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





افطالہ  
سپیشل

## چیزی اوین رنگز

### اجزاء

ایک عدد بڑی پیاز	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	حسب ضرورت
حسب ذائقہ نمک	ڈبل روٹی کا چورا	دو کھانے کے چمچ	تھام	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈال کوکنگ آئل
ایک پیالی میدہ	کالی مرچ گدڑی ہٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پیڈرچر	حسب پسند	

### ترکیبہ

- پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ رنگز علیحدہ ہو جائے
- میدہ، کارن فلاور اور ڈبل روٹی کے چورے کو ملا کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور تھام ڈال کر ملا لیں
- ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں ڈالڈال کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں
- پیاز کے رنگز کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- ان رنگز کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم پیپیر پر نکال کر شام کی چائے یا افطار پارلطف اٹھائیں

تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





# اروی کے کباب

## اجزاء

اروی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اچھور پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹین	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

## ترکیبے

- اروی کو بال کر چھیل لیں اور ہر اوری کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر دو باکر چپٹا کر لیں
- ٹین کو بڑے پیالے میں چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹنا ہوا دھنیا زیرہ، اچھور اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں
- پھر انڈا چھینٹ کر اس میں شامل کر دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملا تے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ایلی ہوئی اریوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لتھیر لیں اور گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرانی کر لیں

## پریزنٹیشن

افطال شام کی چائے کے وقت ان کو گرم کچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

## قیمہ بھرے آلو بڑے

## اجزاء

قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
ٹین	آدھی پیالی	لیوں کارس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

## ترکیبے

- ایبلے ہوئے آلوؤں کو پیش کر کے اس میں نمک، ہارک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور لیوں کارس ڈال کر ملا لیں
- ٹین میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور اجوائن ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- آلو کے کچھر کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس کو کوفنے کی طرح گولے بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے آلوؤں کے گولوں کو بیس کے آمیزے میں لتھیر کر سنہری فرانی کر لیں

## پریزنٹیشن

گرم گرم آلو بڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





افطالہ  
سپیشل

## بیکڈ منس باکسر

اجزاء

دو کھانے کے کچے	سرکہ	ایک عدد	شملہ مرچ	تین عدد	انڈے	آدھا کلو	قیمہ
آدھا چائے کا کچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک عدد	گاجر	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی	مٹر (اپلے ہوئے)	ایک کھانے کا کچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا کچ	اورک لہسن پسا ہوا
		دو کھانے کے کچے	سویا ساس	ایک پیالی	میکرونی (پلی ہوئی)	ایک عدد	آلو

ترکیبے

- باریک پے ہوئے قیے میں نمک، اورک لہسن، ایلما ہوا میٹش کیا ہوا آلو، لال مرچ، انڈے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے بیکنگ کے سانچے لے لیں اور ان میں سب طرف اچھی طرح ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا لیں۔ پھر ان میں میرینٹ کئے ہوئے قیے کو اچھی طرح بھرویں (درمیان سے خالی رکھ کر) پہلے سے گرم کئے ہوئے آلوں میں ان سانچوں کو 180°C پر تین سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فرائنیک تین میں دو کھانے کے کچے ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ایلما ہوا میٹش کر دیں، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، گاجر اور ایلما ہوا پے ہوئے مٹر ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں سرکہ، سویا ساس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- آلوں سے نکلے ہوئے سانچے ٹھنڈے ہو جائیں تو منٹ باکسر کو احتیاط سے نکال لیں اور ان میں تیار کی ہوئی فلٹنگ بھرویں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کرتے ہوئے چاہیں تو اوپر سے کش کیا ہوا چنڈر چیز چھڑک دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد







افطال  
سپیشل

## افطار کے خاص مشروبات

### ملکی لیمونٹیڈ

#### اجزاء

لیمون کارس  
سوفٹ ڈرنک  
دو پیالی  
چائے  
آدھی پیالی  
کئی ہوئی برف

#### ترکیبہ

■ دو دھ، سوفٹ ڈرنک اور فریش کریم کو ملجھدہ ملجھدہ  
■ پیالوں میں رکھ کر کچھ ٹھنڈا کر لیں  
■ بلینڈر میں پہلے چینی اور لیمون کارس ڈال کر بلینڈ کر  
لیں پھر اس میں سوفٹ ڈرنک ڈال کر بلینڈ کر  
■ ایک سے دو منٹ چلائیں  
■ آخر میں اس میں دو دھ، فریش کریم اور کئی ہوئی  
برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

### پچ سربپرائز

#### اجزاء

آڑو کے بونے  
شہد  
خشک دودھ کا پلاؤڈر  
فریش کریم  
کئی ہوئی برف

#### ترکیبہ

■ آڑو کے پھلے ہوئے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو شہد کے  
ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں  
■ پھر فریش کریم میں خشک دودھ کا پلاؤڈر ملا کر ہلکا سا  
پھینٹیں اور بلینڈر میں کئی ہوئی برف کے ساتھ  
ڈال کر بلینڈ کر لیں

### میٹگوڈیلاٹ

#### اجزاء

دو پیالی  
ایک پیالی  
دو دھ کھانے کے چمچ  
ایک پیالی  
کئی ہوئی برف

#### ترکیبہ

■ کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر  
لیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیٹ کر فرنیچ  
میں رکھ دیں۔ آم کے ٹکڑے، دودھ اور چینی کو  
بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور نکالتے ہوئے  
آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور کئی ہوئی برف  
شامل کر دیں

### پائن اپل سن شائن

#### اجزاء

ایک پیالی  
دو پیالی  
تین کھانے کے چمچ  
حسب پسند

#### ترکیبہ

■ بلینڈر میں اپنا اس کے ٹکڑے اور ایک پیالی پانی ڈال  
کر بلینڈ کر لیں، جب اپنا اس پانی کے ساتھ یکجان  
ہو جائے تو اس میں براؤن شوگر، کیوٹو کارس اور کئی  
ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں





## اجزاء

ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسلی ہونی	آدھا کلو	لیپے تین
ایک چائے کا چمچ	سفید تل	200 گرام	پکن کا قیمہ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	ٹمک
آدھی پیالی	لال شملہ مرچ	ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا لہسن
دو کھانے کے چمچ	پودینہ	ایک عدد	پیاز
حسب ضرورت	اللہ اولیو آئل	ایک پیالی	کاشنی چیز
		ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ

اگرچہ

■ یقین کہ لسانی کے رخ پر باریک قتلہ کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں  
■ تین دن ایک ہلنے کے سچے **ذوالادیوار اہل** میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور قید ڈال کر ڈھک دیں  
■ درمیانی آج پر پکاتے ہوئے جب قہقے کا پنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں باریک کی ہوئی شکر، مرچ، کالی مرچ،  
■ بھنا ہوا اکٹا ہوا زیرہ ڈال کر جو لمبے سے اتار لیں  
■ لہسن (تل (پسے ہوئے) اور دھونے کے سچے **ذوالادیوار اہل** کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ قہقے کو چوبیسے سے اتار کر اس  
■ میں تل کا پیسٹ، باریک کٹا ہوا پودینہ اور پودینا پودا لیا ہوا کاجن چیز ملا لیں  
■ گرل پن کو درمیانی آج پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کریں اور اس پر **ذوالادیوار اہل** ڈالیں  
■ نیگن کے قتلوں کو اسی طرح ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور اس پر ہلکا سا نمک چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں  
■ ان گرل کئے ہوئے قتلوں کو بیدری پیسٹ میں رکھیں اور اس پر قہقے کا کچھ ڈال کر کرول کر لیں  
■ **پریز نیشہ** ان کو چائیں تو افطار پر پینٹی کے ساتھ پیش کریں یا ان پر دھاتے ساں اور چٹہر چھڑک کر بیک کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ      فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ      تعداد: چھ سے آٹھ عدد

اقطع

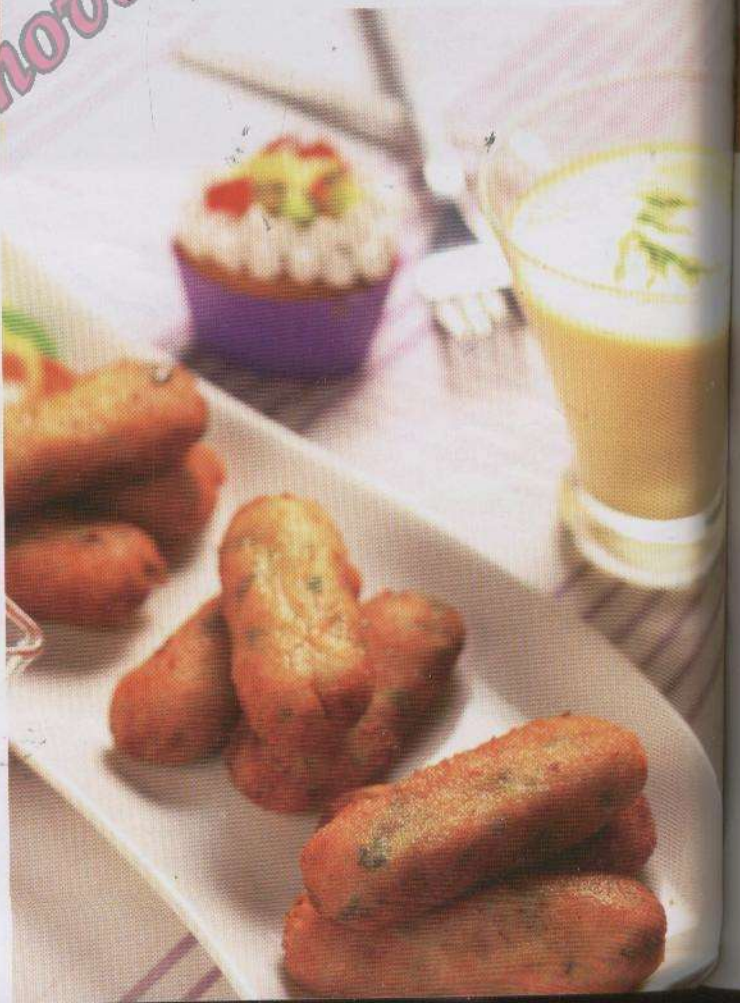
رشتین کباب

دو کھانے کے چمچ	میدہ	200 گرام	مکئی
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ مدی پیسی ہوئی	حسب ذائقہ	سب
چنر پتہ	کڑی پتہ	تین سے چار عدد	سن کے جوئے
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	دو عدد	لو
دو عدد	اٹلے	ایک پیالی	دو گوبھی
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا کھن	ایک عدد	ملہ مرچ
حسب ضرورت	دال کا کنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	ٹی ہوئی لال مرچ
		ایک چائے کا چمچ	لبن پاؤڈر

### ترکیبے

چکن کو دھو کر کھلے ہوئے لہسن کے ساتھ آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور پانی خشک ہونے پر چکن کو دیکھ کر لیں  
بند گھنٹی اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ لیں۔ چین میں ایک چائے کچھ **ڈالڈالڈا کولک آئل** اور مارجرین یا مکھن  
ڈال کر کڑی پتوں کو کڑ کر لیں  
اس میں بند گھنٹی اور شملہ مرچ ڈال کر نرم ہونے تک بھجیں، پھر اس میں میدہ اور چکن پاؤڈر ڈال کر بھجوں۔  
آخر میں اس میں ابلے ہوئے میٹھ کے ہونے آلو، چکن، ہنک، دال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھجوں  
کر چو لہے سے اتار لیں  
اس میچر کے ٹھنڈے ہونے پر حسب پسند عقیق کے کباب بنائیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے  
ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور **ڈالڈالڈا کولک آئل** میں سنہری فرانی کر لیں

**پریزنیشن** شام کی چائے یا افطار پر حسب پسند چینی پاکچے کے ساتھ پیش کریں۔







## کریمی فروٹ چاٹ

### اجزاء

کس فروٹ	تین پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ	کھجور	چار سے چھ عدد
نمک	ایک چمکی	فریش کریم	ایک پیالی	اخروٹ	آدھی پیالی

### ترکیبے

- تمام پھلوں کو مختلف شیب میں کاٹ لیں، ان پر نمک اور ایک کھانے کا چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، کریم کو صاف شنگ پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈال کر ٹھنڈی کرنے دیں۔
- کھجوروں کو باریک کاٹ لیں اور اخروٹ کی گری کو موٹا کوٹ لیں۔
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھیپٹ لیں اور اس میں ہلکے ہاتھ سے کٹے ہوئے پھلوں کو ملا لیں۔

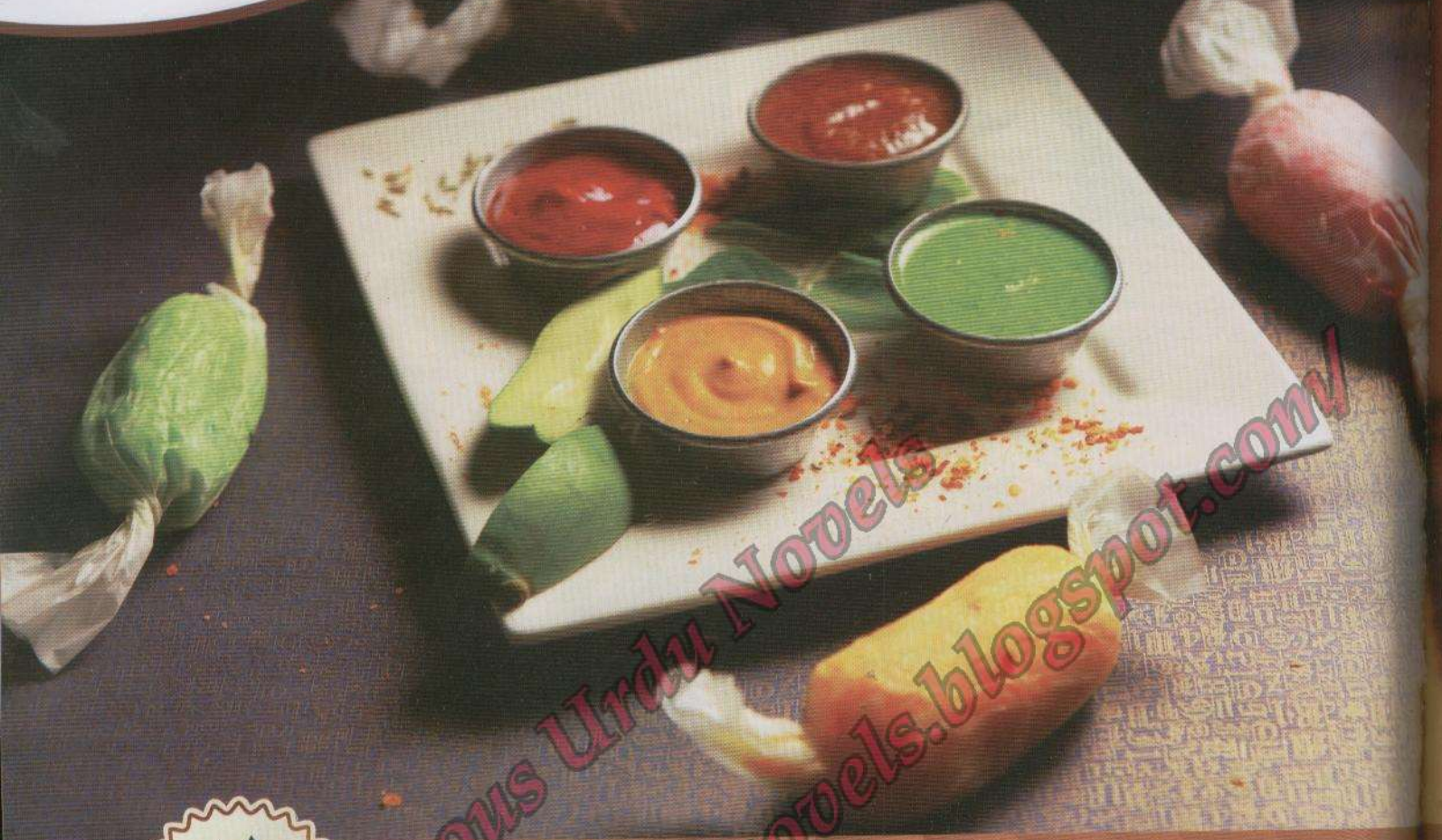
### پریزنیشن

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر کھجور اور اخروٹ چھڑک کر ٹھنڈی کر لیں اور افطار کے وقت اس غذا بیت بھری فروٹ چاٹ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







## چٹنیاں

افطالہ

### میٹھی چٹنی

#### اجزاء

ایک پیالی  
حسب ذائقہ  
دو کھانے کے چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
سفید زیرہ

#### ترکیبہ

ایک کس میں کٹا ہوا گز اور لال مرچ ڈال کر  
پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں۔ آخر میں  
اس میں نمک اور بھنا کٹا زیرہ شامل کر کے  
چوبے سے اتار لیں  
ٹھنڈی ہونے پر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

### کیری کی چٹنی

#### اجزاء

ایک پیالی  
حسب ذائقہ  
دو سے تین عدد  
دو کھانے کے چمچ  
آدھی پیالی  
دو سے تین عدد

#### ترکیبہ

کیری کو پھیل کر باریک کاٹ لیں اور لہسن، ہرا  
دھنیا، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ چار میں  
باریک کٹا پودینہ شامل کر لیں۔ آخر میں نمک شامل کر لیں

#### ترکیبہ

ہری مرچیں اور پودینے کو دھو کر بلینڈر میں ڈالیں  
اور اس کے ساتھ اہلی کارس، لہسن اور نمک ڈال کر  
بلینڈ کر لیں۔

### دہی کی چٹنی

#### اجزاء

دہی  
نمک  
سفید زیرہ  
ثابت کالی مرچ  
کارن فلاور  
چٹنی  
پودینہ

#### ترکیبہ

زیرہ اور کالی مرچ کو کوٹ کر دہی میں ڈال کر بلینڈ  
کر لیں اور اس میں نمک، چٹنی، کارن فلاور اور  
باریک کٹا پودینہ شامل کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

### اہلی پودینے کی چٹنی

#### اجزاء

آدھی پیالی  
حسب ذائقہ  
دو عدد  
دو کھانے کے چمچ  
دو سے تین عدد

### چھوہارے کی چٹنی

#### اجزاء

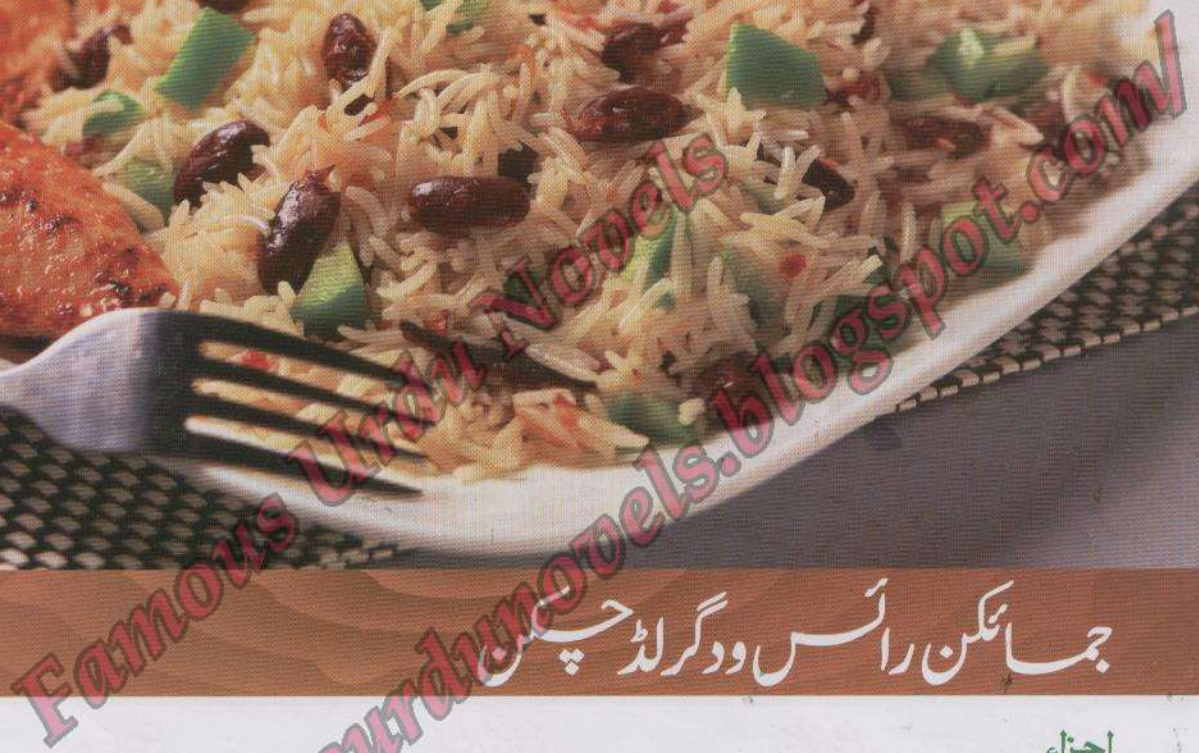
چھوہارے  
نمک  
لہسن  
کٹی ہوئی لال مرچ  
سفید زیرہ  
اہلی کارس

#### ترکیبہ

چھوہاروں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر چمچ  
نکال کر باریک کاٹ لیں اور اتنی دیر پالیں کہ نرم  
ہو جائے  
پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر اہلی کارس اور لہسن  
کے ساتھ بلینڈ کر لیں  
چھوٹے ساس چین میں ڈال کر اس میں لال مرچ  
اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر گھاڑ دیا ہونے تک  
پکائیں۔ چوبے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر نمک  
ڈال کر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں







چاول  
نمک  
پسا ہوا لہسن

ڈیڑھ پیالی  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا چمچ

لال لوبیا  
شملة مرچ  
کوکونٹ ملک

تین چوتھائی پیالی  
ایک عدد  
آدھی پیالی

ایک عدد      پیاز  
کئی ہوئی لال مرچ      ایک کھانے کا چمچ  
ثابت گرم مصالحہ      ایک کھانے کا چمچ

وَالَّذِينَ لَا يَأْكُلُونَ

تین سے چار کھانے کے چمچ

- لوہیا کوڈ
- پین میں
- لہسن، لوہ

لوہیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر ابال کر گلا لیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی ابال لیں۔

بچن میں **والدا کنولہ آمل** گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو سنہری فرما کریں۔

لہسن، لوہیا اور لال مرچیں ڈال کر فرما کریں۔ پھر چاول اور شملہ مرچ ڈال کر ملا لیں اور آخر میں کوکوٹ ملک اور نمک ڈال کر ہلکی آٹھ پیسہ دم پر رکھ دیں۔

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر لڈ چکن بنانے کے لیے پھر گرل پیں کو گرم کر کے

اس کو گرم گرم دُش میں نکال کر گرلڈ چکن کے ساتھ پیش کریں۔  
گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ کے دو حصے کر کے اسے ایک کھانے کا چمچ اور ک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ اور ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میئرینٹ کریں  
پھر گرل چن کو گرم کر کے **ڈالدا کنولہ آئل** ڈال کر چکن بریسٹ کو تیز آگ پر گرل کر لیں۔

تیارى کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے



# ٹرکش بائی کباب

## اجزاء

چکن کا قلم	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ گدڑی پس پیسی ہوئی	دو چائے کے چمچ
غابت دھنیا	دو چائے کے چمچ
سفید زیرہ	دو چائے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈال ڈال کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

## ترکیبہ

- دھنیا اور زیرہ کو بھون کر کوٹ لیں اور قیتے میں کالی مرچ کے ساتھ ملا کر قیتے کو چارہ میں پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ملا کر آدھے گھنٹہ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر نیٹ کئے ہوئے قیتے سے تیخ کباب کی طرح لمبے کباب بنالیں اور تو سے پرہکا سا ڈال ڈال کوٹنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے کبابوں کو سینک لیں
- پھر بڑے پائے کے لئے تین پیالی میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ خیر، ایک چائے کا چمچ جینی اور دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کوٹنگ آئل ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں
- پندرہ سے بیس منٹ گرم چائے پر رکھ کر دوبارہ گوندھیں اور اسے فریج میں رکھ کر پختہ کر لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی چٹیاں بنیں لیں۔ گرم تو سے پر ایک طرف سے ہکا سائیک کر لیں
- ٹنگی ہوئی طرف کباب کو رکھ کر چپانی کو روٹ کر اس میں آدھ سے دس منٹ کے لئے 180°C پر بیگ کر کے نکال لیں

## پریزنٹیشن

خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر ان رول کو سلاٹسز میں کٹ لیں اور اوپر سے فریش سالا ڈال کر پیش کریں۔  
ٹرکش سالا بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کوٹنگ آئل میں ایک چمچ کی ہوئی پیاز کا سا فرانی کریں پھر اس میں ایک چمپ ٹماٹر اور ایک پیالی ٹماٹر کا پیس ڈال کر فرانی کریں اور آخر میں نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

## چکن ہریب

## اجزاء

ایک پیالی	پس پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن	غابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک لہسن پس پیسا ہوا	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	مارجرین یا بکھن	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	ڈال ڈال کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
ایک پیالی	پس پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن	غابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک لہسن پس پیسا ہوا	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	مارجرین یا بکھن	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	ڈال ڈال کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

## ترکیبہ

- دو لٹرو کو تین پیالی نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پس پیسی جائے تو ابال کر گلا لیں
- پین میں مارجرین یا بکھن ڈال کر اس میں اورک لہسن، ٹماٹر اور چکن ڈال کر ڈھک لیں۔ جب چکن گھنے پر آجائے تو نکال کر گوشت کو بڈیوں سے الگ کر کے ریشہ کر لیں
- چکن کو دوبارہ سے پین میں ڈال کر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور ابال کر رکھا ہوا لیڈ ڈال دیں اور ڈھک کر مکی آٹے پر پکے رکھ دیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈال ڈال کوٹنگ آئل میں سنہری فرانی کر لیں
- ہریسے پر کٹنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر سنہری کی ہوئی پیاز کا بکھار لگا دیں

## پریزنٹیشن

اس کو بالکل پتلے شوربے کی طرح رکھیں اور پیالوں میں نکال کر افطار کے وقت اس غذا بیت بھری دُش کا لطف اٹھائیں۔







## فنگر چکن رائس

### اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	لہسن	چار جوئے	شملہ مرچ	ایک عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
چاول (ابلے ہوئے)	دو پیالی	ہری پیاز	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد درمیاں	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹک آئل	حسب ضرورت

### ترکیبے

- ادرک اور دو جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس میں لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور نمک ڈال کر ملا لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے فنگرز کاٹ لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے کے کپچر سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- کڑائی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹک آئل ڈال کر ان فنگرز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑائی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹک آئل میں لہسن کچل کر ڈالیں اور اس میں پھینٹیں ہوئے انڈوں کو زردے کا رنگ ملا کر ڈالیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے انڈوں کو چورا کر لیں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی، شملہ مرچ، گاجر اور ہری پیاز شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے چاول اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر دو چمچ کی مدد سے الٹ پلٹ لیں
- آخر میں نمک، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن

یہ سادہ اور آسانی سے بننے والے مزیدار چاول رات کے کھانے پر بہت لطف دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





Famous Urdu Novels.blogspot.com/

## پہاری قیمہ ان پیٹا پاکس

حسب ضرورت ڈال ڈال کوٹنگ آئل

آدھی پیالی  
تین سے چار عدد  
چار کھانے کے کچے

ٹین  
ہری مرچیں  
ہرا دھنیا

آدھی پیالی  
ڈیڑھ چائے کا کچے  
ڈیڑھ چائے کا کچے

آدھا کلو  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا کچے

اجزاء

قیمہ  
نمک  
اورک لہسن پیسا ہوا

ترکیبہ

- پیٹے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرانی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈال ڈال کوٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ٹین ڈال کر ہلکی آگ پر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیمہ ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

چمابریدہ کو درمیان سے کاٹیں اور اس کو لفافے کی طرح کھول کر اس میں قیمہ بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے لچھے ڈال کر اس مزیدار ڈش کو کسی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







## چکن سائیجز اور سفید لوبیا

### اجزاء

چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کاجیج	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے جیج
ڈیڑھ پیالی	پیاز	ایک عدد	ٹماٹر	تین سے چار عدد	تلی کے پتے	ایک کھانے کاجیج
حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجیج	سرکہ	آدھی پیالی	ڈالڈال لوبیا مکمل	دو سے تین کھانے کے جیج

### ترکیبے

- لو بیا کو صاف دھو کر کچھ دیر ہلکو کر رکھیں پھر بال کر گالیں۔ گرل پین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کاجیج ڈالڈال لوبیا مکمل لگائیں اور اس پر سائیجز کو اچھی طرح دونوں طرف سے سنہری کر لیں۔
- علیحدہ پین میں ڈالڈال لوبیا مکمل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور ساتھ ہی چلا ہوا لہسن شامل کر دیں۔ دونوں چیزیں ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر جو لے سے اتار لیں۔
- دو سے تین منٹ بعد پین کو چولہے پر رکھ کر اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آج پر پکے رکھ دیں۔
- جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں الٹی ہوئی لوبیا اور گرل کئے ہوئے سائیجز ڈال دیں اور باریک کئے ہوئے تلی کے پتے چھڑک کر ہلکی آج پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا میتھ پوٹیکو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے







## تلفی کباب

### اجزاء

ایک عدد	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	قیمہ
دو عدد	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پسایا ہوا

### ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سلاسر کو آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ ایک پیالی قیتے میں لال مرچ اور اورک لہسن ڈال کر ملکی آج پر پکائیں اور قیتے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلاسر کو اچھی طرح پانی سے نچوڑ کر (دھلے ہوئے خشک کئے ہوئے) قیتے میں ملائیں اور اس میں نمک، چاٹ مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ابلے ہوئے قیتے کو پیچ کر ملا دیں
- قلفی بنانے والے سانچوں میں اس کچر کو اچھی طرح دبا دبا کر بھریں اور اس میں آئسکریم اسٹیک لگا دیں
- ان سانچوں کو فریزر میں رکھ کر جمائیں، پھر احتیاط سے سانچے سے نکالیں اور ڈال ڈال کو ٹنگ آئل میں سنہری فری کر لیں

### پریزنٹیشن

ان کبابوں کو قلفیوں کی طرح پیش کرنے کے لئے پہلے پلیٹر میں ابلے ہوئے چائے بغیر نوڈلز پھیلا کر ڈالیں، پھر کباب رکھ کر ان پر کش کئے ہوئے کھیرے کا رایتہ بنا کر ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد







## پنجابی کڑھی

### اجزاء

چند دانے	کلوچی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	ڈیڑھ پیالی	تین
چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	نمٹا	ڈیڑھ پیالی	دہی
حسب ضرورت	ڈال ڈال آئل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	100 گرام	پالک
		آدھا چائے کا چمچ	ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		چند دانے	میٹھی دانہ	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیبہ

- آدھی پیالی تین کو چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور پھینٹا ہوا دہی ملائیں اور تین پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرنی کریں۔ پھر اس میں پسی ہوئی لال مرچیں، ایک کھانے کا چمچ کٹا ہوا دھنیا زیرہ، اور نمٹا ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا دہی کا کچھ ڈال دیں اور دہی مانی آج پر پکا کر ہال آنے دیں۔ پھر ہلکی آج پر پکے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور تین کو چھان کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، پالک، نمک، کٹی ہوئی لال مرچیں، دو سے تین جوئے کچلا ہوا لہسن اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ڈال ڈال آئل میں اس آمیزے سے پکڑے تیار کر لیں اور کڑھی کے گاڑھے ہونے پر اس میں ڈال دیں
- آخر میں گھسار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈال ڈال آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑھی ملا لیں، پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن، ثابت لال مرچیں، رائی، کلوچی اور میٹھی دانہ ڈال کر سنہری فرنی کریں اور کڑھی پر تڑکا لگا دیں۔

نمک ڈال کر ہلکی آج پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار کڑھی کا چپاتیوں اور بالے ہوئے چاولوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## گاہر کا موز

اجزاء	دو سے تین عدد درمیانی	چینی	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	سرخ فوڈ کلر	حسب ضرورت
کیٹو	دو عدد	دہائٹ چاکلیٹ	100 گرام	جیلانن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

- گاہروں کو صاف دھو کر چھیل لیں، کیٹوؤں کا رس نکال لیں اور آدھی پیالی چینی کو پیس کر رکھ لیں
- پھر گاہروں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے پلینڈر میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا کیٹو کا رس ڈالتے ہوئے پلینڈر کر لیں۔ خیال رہے کہ زیادہ پٹانہ ہو جس کا جراثیمی طرح پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں ہلکی سی ہونی چینی ڈال کر پلینڈر چلائیں پھر نکال کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالی چینی کو تین چوتھائی پیالی میں اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- جیلانن پاؤڈر کو دھکھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ملتے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلنے تک پکائیں پھر اسے چینی کے تیار کئے ہوئے شیرے میں شامل کر دیں
- دہائٹ چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑے کر کے کٹ کر تیس سے چالیس سیکنڈ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھیں اور کٹڑی کے چھوٹے چمچ سے ملاتے ہوئے گرم شیرے میں ڈال کر ملا لیں
- شیرے والے پیالے میں ایک سے دو منٹ الیکٹریک بیٹر چلا کر اسے فریزر میں رکھ دیں
- فریش کریم کو علیحدہ صاف خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، پھر اسے الیکٹریک بیٹر کی مدد سے پھیلتے لیں
- جیلانن والا کچر مکمل طور پر جم جائے تو اسے فریزر سے نکال لیں، اسے الیکٹریک بیٹر سے پھیلتے ہوئے اس میں پھیلتی ہوئی کریم اور گاہر کا پیسٹ شامل کر دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو اسے خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

**پریزنٹیشن** اچھی طرح جتنے پر اس مزیدار موز کو فریزر سے نکال کر اسے شیرے میں پکی ہوئی گاہروں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے







ریڈرز سیپیے  
کنوٹسٹس وینر  
روہزی سے شائستہ خانم قرار پائی ہیں

## کھجور کا میٹھا

### اجزاء

کھجور	آدھا کلو	کارن فلار	تین کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	تین پیالی	جیلان پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		
چینی	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی		

### ترکیبہ

- کھجوروں کو بیج نکال کر صاف دھو لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- کسٹرڈ کریم بنانے کے لئے دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر گاڑھا کر لیں
- کارن فلار کو دوسے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اگلنے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کھجوروں کا پانی خشک ہونے پر اسے نکڑی کے چمچ سے پھیل لیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو ڈالنے تک بھون لیں۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کریم کو دس سے پندرہ منٹ فریژ میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر صاف خشک پیالے میں ڈال کر پھیٹ لیں۔ جیلان پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں گھول کر پندرہ سے تیس سیکنڈ کے لئے مائکرو ویو اوون میں چلائیں
- تیار کی ہوئی کسٹرڈ کریم میں پھیٹی ہوئی کریم اور جیلان ڈال کر پھیٹ لیں

### شائستہ خانم کا تعارف

محترمہ شائستہ خانم صاحبہ قانون کی طالبہ ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ صحت بخش کھانوں کی ریسپیرو بھی آزماتی ہیں۔ رمضان المبارک میں ان کا آزمودہ کھجور کا میٹھا لکھنیا آپ سب کے دسترخوانوں پر مختلف ذائقہ پیش کرے گا

### پریزنٹیشن

خوبصورت سیٹھنے کی ڈش میں کسٹرڈ کریم پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر کھجور کے پیسٹ کی تہ لگائیں۔ اسی طرح سے ایک سے دو مرتبہ دونوں چیزوں کی تہ لگائیں اور اوپر سے کٹے ہوئے بادام پستے اور فریش کریم سے سجا کر فرنیچ میں رکھ دیں۔ خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں

تیار کی کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے





Dalda

جہاں مامتا وہاں ڈالدا



## ڈالدا فوڈز کوکنگ کلاسز آپ بھی فرفرائڈ رائس اور اسٹریپس اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز بنانا سیکھیں

بھی پیش کرتی رہیں۔ ٹیکنالوجی نے بہت ترقی کر لی ہے مگر جو لطف لائیو  
بہت براہ راست سیکھنے اور تربیت لینے میں آتا ہے اس کا لطف ہی کچھ اور  
ہے۔  
ہیٹکونٹ ہال میں ہر شہر کے ڈالدا فوڈز کے لفافوں میں دور رسپیچر اسٹریپس  
اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز اور فرائڈ رائس کی ریسپی درج تھی۔ دوسرے صفحے پر  
ایک سوالنامہ تھا جس کی تفصیل آگے چل کر بتائیں گے۔

چھوٹے بڑے Tips میں انہوں نے چاکلیٹ پگھلانے (Melt) کرنے  
کا طریقہ بتایا۔ ہال میں موجود خواتین نے اس نئی ریسپی کو توجہ اور انہماک  
سے سنا اور دیکھا۔ ساتھ ہی ساتھ سوالات اور جوابات کا سلسلہ بھی چلتا  
رہا۔ چھاتین میٹنگ کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل پوچھتی  
رہیں۔ شائد بیکنگ میں بھی ماہر ہیں۔ فوڈ ایکسپرت تو ہیں ہی۔ چنانچہ  
نہایت دلچسپی اور مہارت سے سیکھنے سکھانے کا یہ دورانیہ مکمل ہوا۔ اس کے  
بعد دوسری ریسپی کا مرحلہ شروع ہوا۔ ہم اور آپ میں سے اکثر خواتین  
نے چکن فرائڈ رائس، برائن فرائڈ رائس یا وٹمنیل اور ایک فرائڈ رائس  
ہزاروں مرتبہ بنائے ہوں گے مگر آج ڈالدا فوڈز نے ہمیں فیش کے ساتھ  
فرائڈ رائس سکھانے کا اہتمام کیا تھا۔

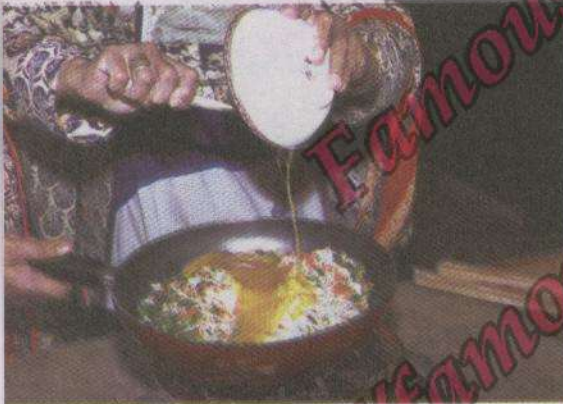
خواتین نے اس ریسپی کے دوران نہایت دلچسپی سے پکانا بھی سیکھا اور  
سوالات بھی کئے۔ اس طرح کی دوستانہ فضا میں نہ تو ڈالدا فوڈز کے منتظمین  
اور نہ ہی مدعوں میں سے کسی خاتون کو اجنبیت کا احساس ہوا۔ اس موقع پر بھی  
خواتین نے کئی امور میں دلچسپی لی مثلاً یہ کہ بریانی، زردے اور چائیز 3 مختلف  
ڈشز کے لئے کیسے اور کتنے مختلف چاول لئے جائیں؟ برتن کیسے ہوں؟

سے نہ براہ تمام متعقدہ کوکنگ ایکٹیویٹی کی، جس میں نو جوان بچوں  
اور خاندان دار خواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ مدعوں کی کوشش  
کولڈ ڈرنک سے کی گئی۔ سن سبٹ کلب کے ہیٹکونٹ ہال میں ڈالدا  
ایڈوائزری سروس سے معاونت پر ویٹنل شیف شائد حبیب صاحبہ نے  
دوستانہ انداز میں گفتگو کا آغاز کیا۔ درمیان میں جہاں جہاں موقع ملا وہ  
چائیز اور دیکھی کھانوں کی تیاری کے دوران پیش آنے والی الجھنوں کا حل

ٹیلی ویژن پر کھانا پکھنے ہوئے دیکھنا اور کسی جگہ پر براہ راست فوڈ ایکسپرت  
کا کھانا پکانا دو مختلف تجربے ہوتے ہیں۔ ٹیلی ویژن پر ہم شیف سے اپنی  
الجھنوں کے بارے میں کوئی سوال یا کوئی پتلا نہیں پوچھ سکتے جب تک  
انہیں کال نہ کریں۔ ذرائع مواصلات کی تکنیکی مہارتیں اپنی جگہ مگر لائیو  
پروگرام میں کال بھی آسانی سے نہیں ملتی لیکن آج جس محفل کی رونمیا دو ہم  
آپ کو پڑھانے چاہ رہے ہیں یہ تقریب سعید قحی ڈالدا ایڈوائزری سروس







خواتین ابھرن پڑنے ہوں، بال بندھے ہوئے ہوں اور کسے خالقی امور کے ساتھ بکن میں جانا چاہئے؟ جن بہنوں نے چائینیز کیوزین بنانا باقاعدہ کلاسز لے کر نہیں سیکھا ان کے لئے یہ بڑے اچھے کی بات تھی کہ فوڈ ایکسپٹ انہیں چاولوں کو ہلکا سا بھون کر لگی ہوئی سبزیاں ملائے کی ترکیب بتا رہی تھیں اور تو اور وہ خواتین بھی اپنی کوکنگ کی اصلاح کر لیں جو انڈوں کا اسکرمل بنا کر چائینیز چاولوں میں ملاتی ہیں۔ ہماری فوڈ ایکسپٹ کے مطابق آپ کو بھینے ہوئے انڈے بغیر تیلے ہوئے ملائے چائینیز تاکہ انڈوں کا فلیور بھی چاولوں میں بس جائے۔

کچھ خواتین نے سبزیوں میں بند گوبھی نہ ملانے کی وجہ پوچھی تو کچھ کو مچھلی کے ساتھ فرائنڈز راکس بناتے ہوئے بوکا احساس ستا رہا تھا۔ فوڈ ایکسپٹ شانہ

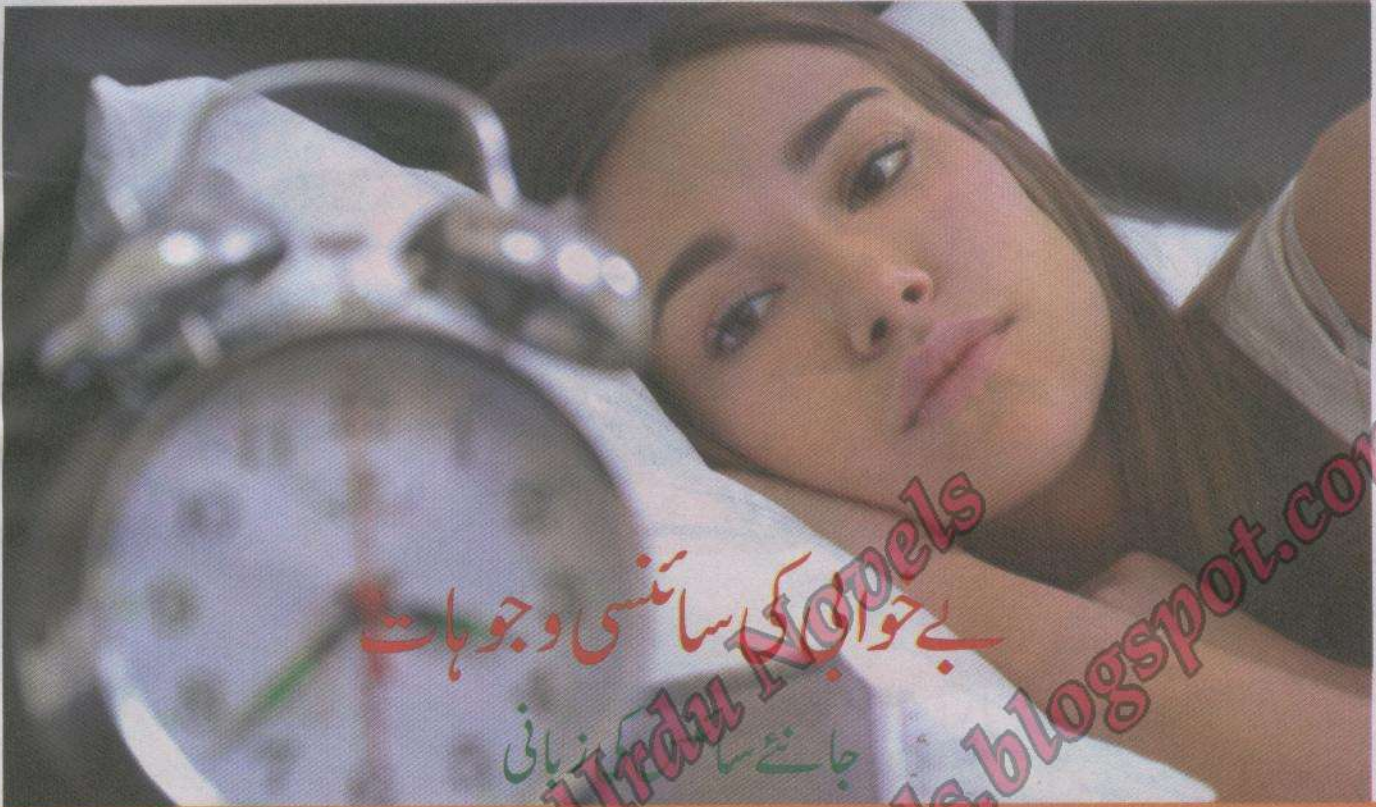


ڈالدا فوڈز کی یہ محفل کم و بیش دو گھنٹوں میں اختتام کی طرف بڑھی۔ ان تمام شرکاء خواتین نے ڈشز کو چکھا اور سوالناموں کو پر کیا۔ جس میں زیر استعمال کوکنگ آئل کے برائے لے کر ہر ماہ تقبی مقدار میں تیل کے استعمال سے متعلق چند بنیادی سوالات کے بعد خواتین کی سہولت کے لئے پاؤچ، بوتل یا ٹن سے متعلق پوچھا گیا تھا۔ ڈالدا کی مصنوعات کی غذائیت اور طبی اہمیت سے متعلق سوالات بھی اپنی جگہ نہایت اہمیت رکھتے ہیں چنانچہ اس تقریب بہر ملاقات میں یہ حصہ بھی نہایت پر تحس تھا۔ خواتین ڈالدا فوڈز کی کمزور تھیں لیکن یہاں آ کر انہیں ان مصنوعات کی غذائی و طبی افادیت کا علم ہوا۔

دو پہر کی یہ تقریب شام ڈھلنے سے پہلے اختتام کو پہنچی اور جاتے جاتے ہم نے خواتین کو دیکھا بہت پر شوق انداز میں فوڈ ایکسپٹ شانہ حبیب کے ساتھ سیلفیو بھاری تھیں اور رات ہونے سے پہلے پہلے کراچی کے ایک کیونٹی کلب کی کچلر سکرینری نے تقریب کی چند تصاویر انٹرنیٹ پر ہم سے شیئر بھی کر لی تھی۔

تو قارئین آپ بھی جلد از جلد ہمارے ریڈرز کلب کے ممبر بن جائیں اور اسی طرح ڈالدا کی تقریبات میں حصہ لینے کا موقع حاصل کریں۔





## بے خوابی کی سائنسی وجوہات

جاننے والے سائنس دان

نیند ایک پراسرار کیفیت ہے جس کے بارے میں وثوق سے نہیں کہا جاسکتا کہ کب آتی ہے؟ روٹھ کیوں جاتی ہے؟ اور نیند سے ہمارا شبہ کمزور کیوں پڑتا ہے؟ مگر اتنا طے ہے کہ نیند کا تعلق صحت سے ہے۔ اگر صحت تباہ ہو رہی ہو تو نیند کم آنے لگی۔ صحت کو تباہ رہنے کی اور کیا کیا کچھ روٹھ کے طور پر ہونا چاہیے؟ دیکھئے سائنس کتنے راز کھولتی ہے...

یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اس کی وجہ

### خراٹے اور جوہاے کا تعلق

مشہور سائنس دان یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق خراٹے اور سانس کی خرابی والی نیند لوگوں کو کم پر کشش، بوڑھا اور کند ذہن بنا دیتی ہے۔ خراٹوں کے شکار افراد کے چہرے پر جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ تحقیق ڈاکٹر رونا لڈ شیرون کے مطابق نیند کی کمی کے ساتھ خراٹے بھی لوگوں کی صحت پر متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی شخصیت بڑھاپے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ کم پر کشش لگتے لگتے ہیں۔

### رات کی نیند صاف کیلئے بہترین

نیویارک کی روچسٹر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب جسم آرام کرتا ہے تو ہمارا دماغ بیداری کے دوران ذہن پر مہم کے والے پیمانی جھوم کو صاف کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ اگر دماغ یہ کام نہ کرے تو لوگ الزائمر اور دیگر دماغی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غریبہ نیند سے تعلق استوار کئے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اچھی نیند بچوں، بڑوں، خواتین اور مردوں یعنی ہر کسی کے معمولات زندگی بہتر بناتی اور رویوں کے مسائل حل کرتی ہے۔

یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اس کی وجہ دماغ کا وہ حصہ ہوتا ہے جو توجہ مرکوز نہیں کرسکتا وہ دن میں ذہنی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی اسکین سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے شکار افراد کو اچھی نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں اپنی ملازمتوں میں زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر Sen کے بقول ”بے خوابی کے شکار افراد کو نہ صرف نیند کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے کہ ان کا دماغ دن میں بھی سحر طبع کے کام نہیں کر پاتا۔ بے خوابی سے یادداشت سے متعلق حصے صحیح طرح کام نہیں کر پاتے جبکہ یہی چیز خیالی پلاؤ پکانے والے دماغی حصوں کی کارکردگی بڑھا دیتی ہے۔

### نیند کی کمی اور بد صورتی کا تعلق

سوئیڈن میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق اگر آپ خوبصورت اور پرکشش نظر آنا چاہتے ہیں تو اپنی نیند پوری کریں جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں وہ دیکھنے میں اداس اور کم پرکشش نظر آتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ کمی شخصیت کو غیر صحت مند روپ دیتی ہے۔

اسٹاک ہوم یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کم سونے والے لوگوں کی آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں جس سے ان کے چہرے سوچے ہوئے اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑنے سے چہرے

### بے خوابی سے الزائمر کا خطرہ

اگر درمیانی عمر میں کوئی شخص کم خوابی کا شکار ہوتا ہے تو یہ اس کے لئے انتباہ ہے کہ یہ چیز بعد کی زندگی میں دماغی مرض الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔ دانشمندان یونیورسٹی کے تحت ہونے والی تحقیق کے مطابق جو لوگ سونے کے دوران بار بار جاگتے ہیں ان میں دماغی انتشار کا سبب بننے والا کیمیائی مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مادے سے 10 یا 15 برس تک یادداشت کی کمزوری یا کوئی اشارہ سامنے نہیں آتا تاہم ان کے اندر الزائمر جڑ پکڑنے لگتا ہے۔

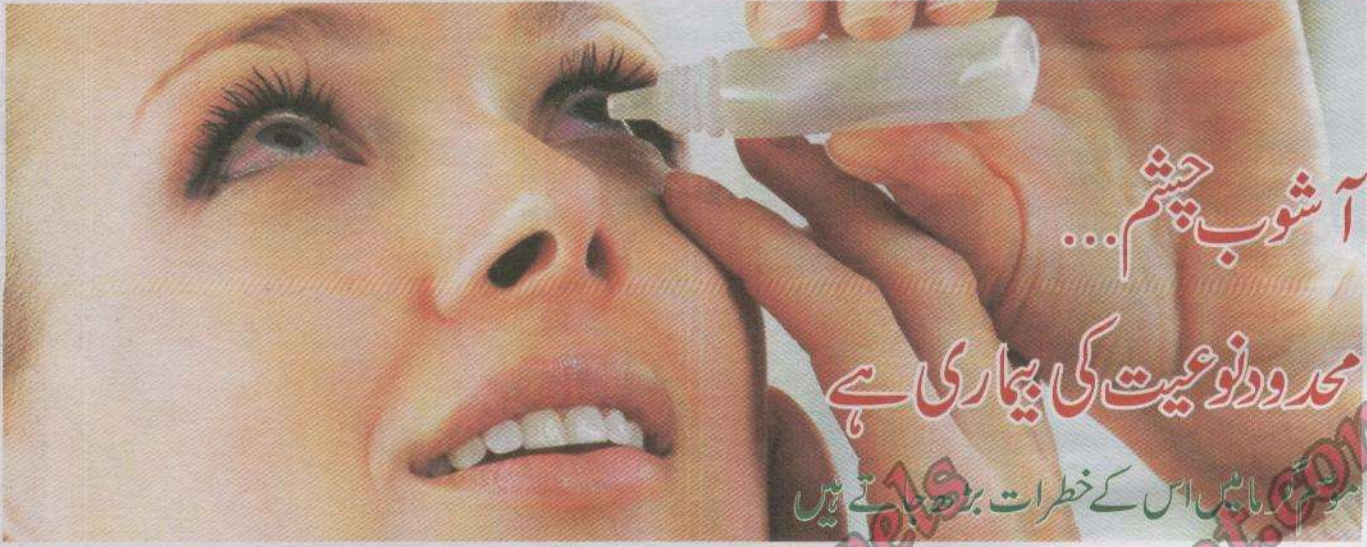
### سونادل کی صحت کے لئے بہترین

الہامہ یونیورسٹی کے ماہر امین ایس کا طرکی تحقیق کے مطابق 6 سے 8 گھنٹے تک کی نیند دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق گہری اور اچھی نیند سے دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر نارمل رہتے ہیں جس سے دل پر موجود تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مناسب نیند نہ لینے سے بلڈ پریشر اور تناؤ بڑھ جاتا ہے جبکہ وزن بڑھنے لگتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

### بے خوابی دفتری امور کے لئے تباہ کن

بے خوابی کا مرض ذہن کو بھٹکانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کلیفورنیا





## آشوب چشم...

محدود نوعیت کی بیماری ہے

موسم میں اس کے خطرات بڑھ جاتے ہیں



آشوب چشم (Pink Eye) یا آتش میں سے ایک یا سالانہ تقریباً 50 لاکھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں بھی عام ہے۔ ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں آنکھوں کی سوزش قدرے بڑھ جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ کے پتھوں کے اندر کی تہلی (Conjunctiva) متاثر ہوتی ہے اور اس سوزش سے آنکھ کی سفیدی لگانی یا سرخ نظر آتی ہے۔ آشوب چشم کا سبب جراثیم بھی ہو سکتے ہیں اور وائرس بھی تاہم اس میں تفریق کرنا ڈاکٹروں کے لئے دشوار ہو جاتا ہے لہذا عام طور پر آنکھوں میں سرفی دیکھ کر بعض ڈاکٹرز اینٹی بائیوٹک ادویات تجویز کرتے ہیں جبکہ یہ وائرس کے خلاف غیر موثر ہوتی ہیں۔

### اینٹی بائیوٹک ادویات کا کردار

ان ادویات کے کثرت استعمال سے جراثیموں میں دواؤں کے خلاف مزاحمت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ میں آشوب چشم کے لئے جو عام اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہے وہ کلورامفنیکل کال (Chloramphenicol) ہے۔

کرنے والوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شفا یابی کی شرح میں دونوں گروپوں میں کوئی خاص فرق نہیں تھا۔ جن بچوں کو اینٹی بائیوٹک دی گئی تھی ان میں سے 86% فیصد صحت یاب ہو گئے اور جن کو فرضی دوا دی گئی تھی ان میں بھی 83% فیصد آشوب نے صحت یاب پانچے تھے۔ جن بچوں میں آشوب کی وجہ سے جراثیم تھے ان میں اینٹی بائیوٹک سے شفا یابی کی شرح 85% فیصد تھی جبکہ جراثیم سے متاثرہ فرضی دوا کے گروپ میں شریک 80 فیصد بچے شفا یاب دیکھے گئے۔

کے قطرے ہیں۔ یہ دوا ڈاکٹری نسخے کے بغیر بھی فروخت کی جاتی ہے لیکن امریکہ میں اس پر پابندی عائد ہے اور امریکی ڈاکٹروں کے مطابق وہ آشوب چشم میں جٹلا کی بجائے علاج کے لئے اس دوا کے استعمال کے لئے سوچ بھی نہیں سکتے۔

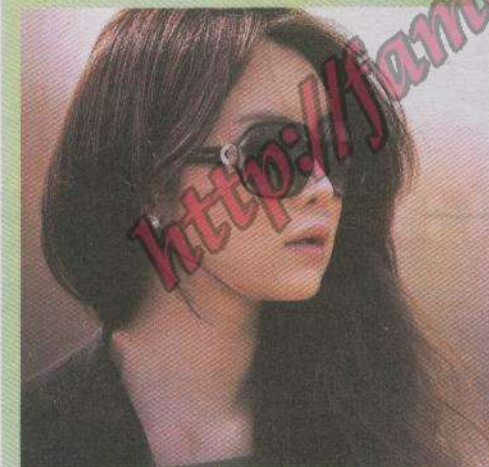
آشوب چشم میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے برطانیہ میں اس مرض میں مبتلا 6 ماہ سے 12 سال کی عمر کے 326 میں سے کچھ بچوں کو حقیقی اور کچھ کو فرضی ادویات دی گئیں۔ 7 دن بعد تحقیق

### دھوپ کا چشمہ آشوب چشم میں ایک احتیاطی تدبیر ہے

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دھوپ کا چشمہ پہننا فیشن ہے اور اسے کہیں سے بھی خریدا جاسکتا ہے بس فریم خوبصورت ہونا چاہئے۔ ویسے تو بیمارے والے یا کندھوں پر اٹھائے تختے پر چشمے لگائے وہ مزہ دور بھی دھوپ کے چشمے کا سودا کرے اور اس کے پاس بھی نہایت خوبصورت چشمے موجود ہیں لیکن بھریے۔ دھوپ کے چشمے کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے لہذا احتیاط برتنے۔

### بالائے نقشی شعاعوں کا رکھیں خیال

• دھوپ کا چشمہ خریدنے کا پہلا مقصد یہ ہے کہ اپنی آنکھیں تیز دھوپ سے بچانا چاہتے ہیں۔ سورج ان ناپیدہ شعاعوں کو سلسل خارج کرتا رہتا ہے جو ہماری بینائی کے لئے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ان شعاعوں کی مزید درجہ بندی کی جا چکی ہے اور یہ اپنی Wavelength اور شدت کی بناء پر A, B, C کہلاتی ہیں۔ ان شعاعوں کے بار بار آنکھوں میں جانے سے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً موتیا بندہ، اعصابی بھپاؤ اور اکا دکائی کی مگر کسے کا بھی اندیشہ پیدا ہو گیا ہے۔ آشوب چشم ایسا انفیکشن ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے تاہم اگر آپ نے چشمہ پہننا شروع کر دیا ہو تو یہ مرض علاج مکمل ہونے تک صرف آپ ہی تک محدود رہے گا۔ خیال رہے کہ آپ کا تو لی، رومال اور کپڑے بھی آپ ہی کے زیر استعمال رہیں۔ حتیٰ کہ وہ ٹیبلٹ کی شکل میں انفیکشن دور کرنے والی دوا بھی استعمال کرنے کے بعد جلد کر دینی چاہئے۔





## پکنک اور سفر کو محفوظ بنائیں

اسکولوں میں بچوں کی چھٹیاں بعد میں ہوتی ہیں مگر انہیں پر لطف انداز کرانے کے منصوبے پہلے بن جاتے ہیں۔ انسانی سرشت میں سب سے اہم اور دباؤ کی کیفیت سے نکل کر دور کا قریب کہیں باہر سفر کا طریقہ کرنے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ تازہ دم ہو جائیں پھر ایک نئے دلوں اور عزم کے ساتھ کام بروا پس لوئیں۔

ماہر غذائیت فائزہ عبدالرب نے ڈالڈا کا دسترخوان کے قارئین کے لئے زندگی کو صحت بخش انداز میں گزارنے اور حفظ باقاعدہ کے لئے چند نکات بتائے ہیں آپ بھی پڑھئے۔

”سفر مرک کا ہو ریل گا، ہوائی جہاز یا بس کا، آپ کہیں کہیں رکتے ہیں، تازہ دم ہوتے ہیں، کچھ کھانا پینا چاہتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ باہر دستیاب غذا نہیں لکھائیں مگر صحت کا شعور رکھنے والی ماؤں کی تجویز ہوتی ہے کہ سفری سالان میں تھوڑا بہت کھانا Store کر لیا جائے تاکہ وہ گھر کا صاف ستھرا بھی ہو اور یہ قریب جیٹ کے اندر ہے کچھ ہنگامہ خریدنا پڑے۔ جہاں تک صحت سے متعلق آگہی کا سوال ہے تو ہم اپنے کلینک میں خاص اس موسم گرما میں زیر غور آئی، گیسٹر و اور الرجی کے مریضوں سے سنتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر بھاری و ثقیل غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ باسی کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں۔

• 12 گھنٹوں تک تازہ اور صحیح بھی قابل استعمال رہنے والی غذاؤں میں سلاڈ اور دیگر تازہ بنزیاں، بغیر چھلے یا کائے ہوئے پھل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچوں کے علاوہ چائے مصالحہ بھی ہے۔ سفر کے دوران آپ Ice Box اپنے ہمراہ رکھئے جیسے پانی کی بوتلیں یا کوئلڈ ڈرنکس اور جوس کے ٹن اور ڈبے رکھتی ہیں۔

• کبھی بھی Salad Dressing کے ساتھ سلاڈ تیار کر کے ہمراہ نہ لے جائیں۔ یہ غذاؤں سے متعلق ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔

• ناشتے کے لئے اٹھنے والے اہال کے ساتھ لے جانے جاسکتے ہیں۔ پیئر کے ٹیکس بھی ساتھ لے جاسکتے ہیں مگر کھلے ہوئے ٹیکٹ کو کھول کر آدھا پونا استعمال کر کے واپس لپیٹ کے نہ رکھیں اس میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ استعمال میں نہ آ رہا ہو تو اسے لپیٹ کر واپس Ice Box میں رکھئے۔

• دبی ساتھ لے جایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا ڈبہ لیا جائے اور اسے کھولا نہ جائے۔ دبی پروڈیوٹس، وٹامن B1، B2 کے علاوہ بہترین مقدار میں کیلشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ خاص کر ایسا فرد جو آئینی باؤکس کھا رہا ہو اسے دبی ضرور استعمال کرنا تاکہ جسم نقصانات سے بچے اور قوت مدافعت بڑھے۔ یہ دوران سفر



ہیں۔ حج اور عمرے کے زائرین کو ہم نے گھر کے پکے ہوئے کھانے فریز کر کے لے جاتے دیکھا ہے۔ اگر یہ کھانے پیشہ ورانہ خدمات مہیا کرنے والی کمپنیوں سے Pack کروائے جائیں تو ہفتہ دن یا بارہ روز تک سے زائد عرصے کے لئے کھانا محفوظ رہے ہیں تاہم انہیں کھانے کے بعد تیار آج پر ہالے کی حد تک گرم کرنا ضروری ہے اس طرح یہ کھانے Botulinum Toxin سے محفوظ رہتے ہیں۔

• کوشش کریں کہ روغنی کھانے ساتھ نہ لے جائیں کیونکہ یہ ذود ہضم نہیں ہوتے بلکہ دیگر کھانوں میں بھی تیز مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔

• ہمارے بیشتر کھانے جن میں مچھلی کے سارن، جھینگے، چھلے، جلیمن، بریانی، مہاری اور آسکریم کے علاوہ مختلف کیکیس کھانے کو جی چاہتا ہے کیونکہ یہ بہترین غذائیت بھی رکھتے ہیں تاہم انہیں ہمراہ لے جانا درست نہ ہوگا۔ دل چاہے تو مقامی رہنمائی کی ساتھ اور معیار دیکھ کر تازہ مہیا خرید کر کھائی بہتر ہے۔

• عام طور پر لوگ سنتے ہیں کہ سفر کے دوران جبکہ فوڈ استعمال میں ہلکا آسان اور محفوظ ترین انتخاب ہے جبکہ کھانا پراس مفروضے میں قطعی صداقت نہیں۔ یہ بے شمار کیلوریز پر مشتمل غذا ہے۔ بنیادی روغنی بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتے لہذا جو بھی کھائیں کھائیں اور گرم مقدار میں کھائیں۔

• بہت سے لوگ Hand Sanitizers ساتھ رکھتے ہیں تاکہ صابن سے ہاتھ دھوئے سے اجتناب رہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ طبی نوعیت سے محفوظ ترین انتخاب نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ آپ صابن اور پانی ہی کا استعمال کریں یا پھر Wet Tissues اور Baby Wipes ساتھ رکھ لیں۔

ان چند تجاویز کا تجربہ کر کے اپنے سفر اور پکنک کو آسان تر بنائیں محفوظ بھی بنایا جاسکتا ہے۔

فیصل آباد میں کی بدبودار کرنے کے لئے بھی اکسیر مانا جاتا ہے۔ گوشت کی کسی شکل میں بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتا البتہ شامی، چنچلی اور تیج کباب کی شکل میں تھوڑی سی مقدار ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔ مچھلی کے کباب یا پیڑ لے جاسکتے ہیں مگر کئی روغنی سالن کی صورت میں لینی بہتر نہیں ہوگی۔

• پکنک پر جاتے ہوئے شیشے کے گلاس یا پلاسٹک کی کراکری لے جانے کی ضرورت نہیں۔ آپ ایک بار استعمال کے بعد شیشے کرنے والی کراکری ساتھ رکھیں۔ پلاسٹک کا میٹرل ہرگز استعمال نہ کریں۔ پاکستان میں دستیاب مقامی صنعت میں تیار ہونے والے پلاسٹک کے برتن Toxio میٹرل کے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پلاسٹک کی کراکری میں غذائیت جذب کر کے پھپھوندی لگنے کا خدشہ ہوتا ہے جس سے کھانا خراب ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کی پیاس تششے کے گلاس ہی سے بجھتی ہے۔ یہ آپ کی عادت پر منحصر ہے۔ اس عادت کو ترک کریں۔ آئٹل کانورا یا Disposable Glass استعمال کریں اور آلودہ پانی سے کبھی برتن دھونے کی غلطی نہ کریں ورنہ غیر معیاری پانی سے برتن یا گلاس دھونے سے پانی میں موجود جراثیم جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

• پکنک یا سفر کے دوران محفوظ اور غذائیت بھری اشیاء کھائیں مثلاً خشک میوے، بیج، کچی گجرا اور بعض موسمی پھل۔ اگر مونگ پھلی آپ کو الارجی کرتی ہے اور موافق نہیں آتی تو خشک میوؤں کے ساتھ اسے استعمال نہ کریں۔ باہر جاتے ہوئے چپٹا اور انگوڑہ کھانے جائیں تو بہتر ہے۔

• Canned Food کو مدت استعمال کے اندر اندر خوب اچھی طرح گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بے حد منظم خاتون ہیں تو اپنے ہاتھ کے پکے ہوئے کھانے کسی کپنی کوڈے کر Seal کروا کے محفوظ کر سکتی



## محفوظ غذا...

## ہر انسان کا

## بنیادی حق ہے

چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ہزاروں  
بیماریوں سے کیسے بچاتی ہیں؟

طریقہ کار سے حاصل ہونے والی غذا ہوتی ہے۔ غیر محفوظ غذا کے استعمال سے مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

اگر کسی غذا میں Microorganisms یعنی بیکٹیریا، پیچیدگی اور ایسے کیمیائی مرکبات شامل ہوں اور اپنی تعداد میں مستقل اضافہ کرتے رہیں جیسے دودھ، کھیر، مچھلی، اٹھا، پھل، ترکاریاں اور گوشت وغیرہ تو ان تمام اشیاء کے لئے حفاظتی اقدامات اختیار کرنے کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ان اشیاء کو خراب کرنے میں بعض مخصوص قسم کے بیکٹیریا کا بھی عمل دخل ہے مثلاً۔

Escherichia Coli، Salmonella، E-Coli، Listeria، Contamination وغیرہ۔ یہ ہمارے کچن سے لے کر فریج اور کھانے کی میز سے دسترخوان تک کہیں بھی ہو سکتے ہیں لہذا اگر کھانے کی اشیاء زیادہ دیر تک کئی ہوئی رہیں یا پھر کھلی رہیں تو یہ بیکٹیریا آسانی سے آدھ ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی اشیاء کو کھلا رکھنا ضروری ہو تو کھانے یا پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا بہتر ہے۔ کچی ہوئی فریز کی گئی غذاؤں کو خوب گرم کر کے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ دیر حرارت پر جراثیم مر جاتے

غذا کا تحفظ بہت ضروری ہے کیونکہ غذا چاہے کتنی ہی صحت مند کیوں نہ ہو لیکن اگر جراثیم اور مضر صحت عناصر Toxins سے محفوظ نہیں تو وہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے پاکستان میں بھی غذا سے متعلق حفاظتی انتظامات کرنے کا فقدان ہے جس کی ایک بڑی بنیادی وجہ معلومات کی کمی ہے کیونکہ ہم بعض ایسی غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن رہی ہوتی ہیں۔

کچھ عرصے پہلے بچوں کی غذائی اشیاء میں ایک کیمیکل Melamine شامل کیا گیا تھا تا کہ جب غذا کا تجربہ کیا جائے تو اس میں پروٹین کی زیادہ مقدار مل سکے۔ میلا مائن میں 67 فیصد تاثر و جن موجود ہے اور پروٹین، تاثر و جن کو فارمولے میں شامل کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ میلا مائن درحقیقت ایک سفید کرشل پاؤڈر ہے جو پلاسٹک کے برتن یا فرنیچر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لہذا اس کرشل کپاؤنڈ کی غذائی اشیاء میں آمیزش غذا میں زہر لانے کے برابر ہے اور اس کیمیکل کو بچوں کے دودھ میں شامل کرنا انہیں از خود موت کے حوالے کرنے کے مترادف ہے۔

ہمارے معاشرے میں ملاوٹ عام ہے اور محفوظ غذا درحقیقت صحت بخش

ہیں۔ کچھ ایسی سبزیاں جو دیکھنے میں تازہ نہ معلوم ہو رہی ہوں بہتر ہے کہ انہیں نہ استعمال کیا جائے اور اگر بہتر حالت میں ہوں تو لیموں کے رس یا سر کے میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھل اور سبزیاں دھونے سے جراثیم فوراً ہی مر جائیں گے یعنی Low PH یعنی شربٹ کی مدد سے پھل اور سبزیاں محفوظ رکھی جاسکتی ہیں۔

### پانی کیسے محفوظ کیا جائے؟

پانی غذا کا بڑا حصہ شمار کیا جاتا ہے چونکہ زیادہ تر پھل اور سبزیاں پانی سے لبریز ہیں اسی وجہ سے وہ بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں کیونکہ پانی میں جراثیم اور مضر صحت مرکبات دھوئیں ہی موجود ہوتے ہیں اسی لئے پانی کو ابال کر یا پھر ایک خاص طریقے سے چھان کر استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر میں 3 سے 4 لاکھ بچے اسہال کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں اور بد قسمتی سے ان میں 70 فیصد کا تعلق ایشیائی اور افریقی ممالک سے ہے۔

غذائی اشیاء کے مضر ہونے میں دو عوامل یعنی خرد حیاتیات اور کیمیائی مرکبات کا فرما ہوتے ہیں اسی لئے صاف پانی کی فراہمی ناگزیر ہے۔

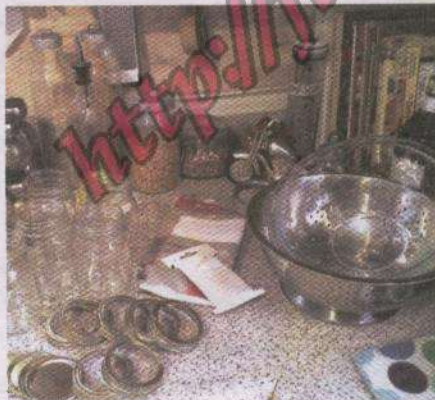
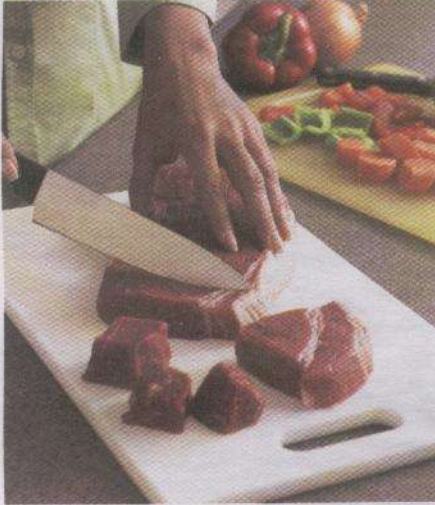




اشیاء میں شمار کئے جاتے ہیں تاہم قلعی کی تہہ کے باعث یہ کافی حد تک زہریلے اثرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

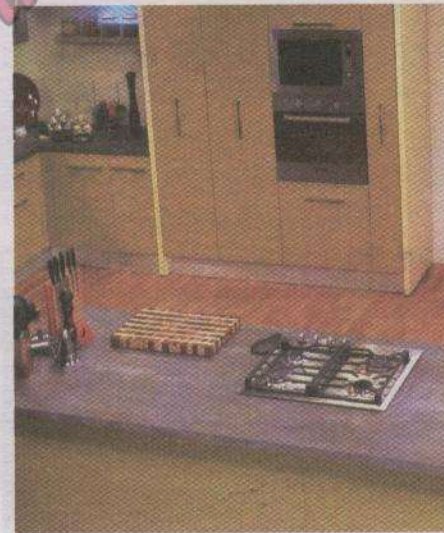
- ایلیکٹیم کے برتنوں کے حوالے سے بھی جدید تحقیق کے مطابق کھانا پکانے سے صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- امین لیس ایسٹیل کے برتنوں کو کھانا پکانے کے لئے نسبتاً موزوں سمجھا جاتا ہے۔

محفوظ غذا کے حوالے سے یہ چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو ہم صحت پر مرتب ہونے والے کئی مضراثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



کے لئے استعمال ہوتے ہیں تو ان برتنوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مٹی کے برتن مسام دار ہوتے ہیں اور ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہ شرط یہ کہ ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش نہ کی گئی ہو۔

- سلور یا چیتل کے برتنوں میں عام طور پر 3 حصے تانبا اور ایک حصہ زنک کی آمیزش ہوتی ہے جو تیزابی اجزاء سے متاثر ہو کر کھانے کو خراب کر دیتے ہیں۔
- نان اسٹک برتن کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ Tufin استعمال ہوتا ہے۔ ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے EPA کے مطابق ایسے برتنوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کینسر جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جب انہیں گرم کیا جاتا تو حرارت کے نتیجے میں ایک کیمیائی مادہ Polytetrafluoroethylene خارج ہوتا ہے جو صرف انسانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جانوروں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔
- لاجس کے برتن مثلاً توافرانی پین اور کڑا ہی میں جلد زنک لگ جاتا ہے اس کے بعد ان کا استعمال مضر صحت ہے۔
- ایک زمانے میں تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے تھے اور آج بھی قلعی کی تہہ کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تانبے کے برتن بھی مضر صحت



## محفوظ غذا... چار اہم اصول

عام طور پر گھروں میں غذا کو جراثیم یا بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لئے چار اہم اصول اپنائے جاتے ہیں جن میں صفائی، سترائی، چکی اور پکی ہوئی غذائی اشیاء کو الگ رکھنا، معیاری درجہ حرارت پر پکانا اور ریفریجریٹ کرنا شامل ہیں۔

## صفائی

عام طور پر پوری خانے میں بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریا کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، لہذا پکی میں کام کرنے سے قبل تقریباً 20 سیکنڈ تک کسی اشیاء اور معیاری صابن سے اتھ ضرور دھوئیں۔ اس کے بعد کھانا پکانے کے دوران جو بھی اشیاء استعمال کریں مثلاً چمچ، چھری، کٹنگ بورڈ، سبزییاں، گوشت وغیرہ دھوئیں۔

- پکانے کے بعد چکن کی دیواریں، چمبے، سلیب وغیرہ صاف کر لیں۔
- چکن ہوا سے یا از سر نو ترتیب دینے وقت خیال رکھیں کہ دیواریں اور فرش ٹائلز کا ہوا نہیں۔ ان ٹائلز میں بیکٹیریا کو پھیلنے والے کامیونٹی نہیں ملتا۔
- برتن دھونے کے اسٹیج کو کمپوٹوں تک نہ استعمال کرتی رہیں ہر 15 دن بعد نہ تیل کر لیں تو ہر ماہ ضرور بدل لیں کیونکہ اس کی زیریں سطح خراب ہو جاتی ہے اور پھر وہ صفائی کے مقاصد کے لئے موزوں نہیں رہتا۔
- مینے کا سودا گھر لا کر کبھی اکٹھا نہ رکھیں۔ کمرے میں صابن، شیمپو اور دیگر اشیاء رکھ لیں اور وہیں سے اسٹور روم میں منتقل کریں۔ گوشت پکا ہوا ہو تو کپے کے قریب نہ رکھیں۔ پھلوں کو چمچلی سے قریب نہ رکھیں۔ اسی طرح مارکیٹ سے لے کر فریج تک الگ الگ خانوں میں یا کنٹینرز میں اسے اسٹور کریں۔

- کٹنگ بورڈ کا استعمال کے بعد نیم گرم پانی اور ڈسٹنٹ سے دھو کر سکھالیں۔
- پکانے سے پہلے بھی اسی طرح صفائی کر کے استعمال کریں۔

## فوڈ ٹرمومیٹر، سیفٹی کا بہترین ذریعہ

بیکٹیریا جب ڈیگریز زون میں ہوں یعنی 40 سے 140 فارن ہائیٹ کے درمیان ہو تو وہ تیزی سے اپنی تعداد بڑھانے لگتے ہیں لہذا ہمیشہ معیاری درجہ حرارت پر کھانا پکائیں۔ کھانے کے رنگ اور اس کی ساخت سے کہیں زیادہ ضروری حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا ہے لہذا کھانا مناسب درجہ حرارت پر پکائیں تاکہ جراثیم مر جائیں۔ ہم میں سے بیشتر خواتین رنگ اور خوشبو سے جاچتی ہیں کہ کھانا اچھی طرح سے پک چکا ہے یا نہیں۔ یہ طریقہ کار سائنسی نوعیت کا نہیں ہے۔

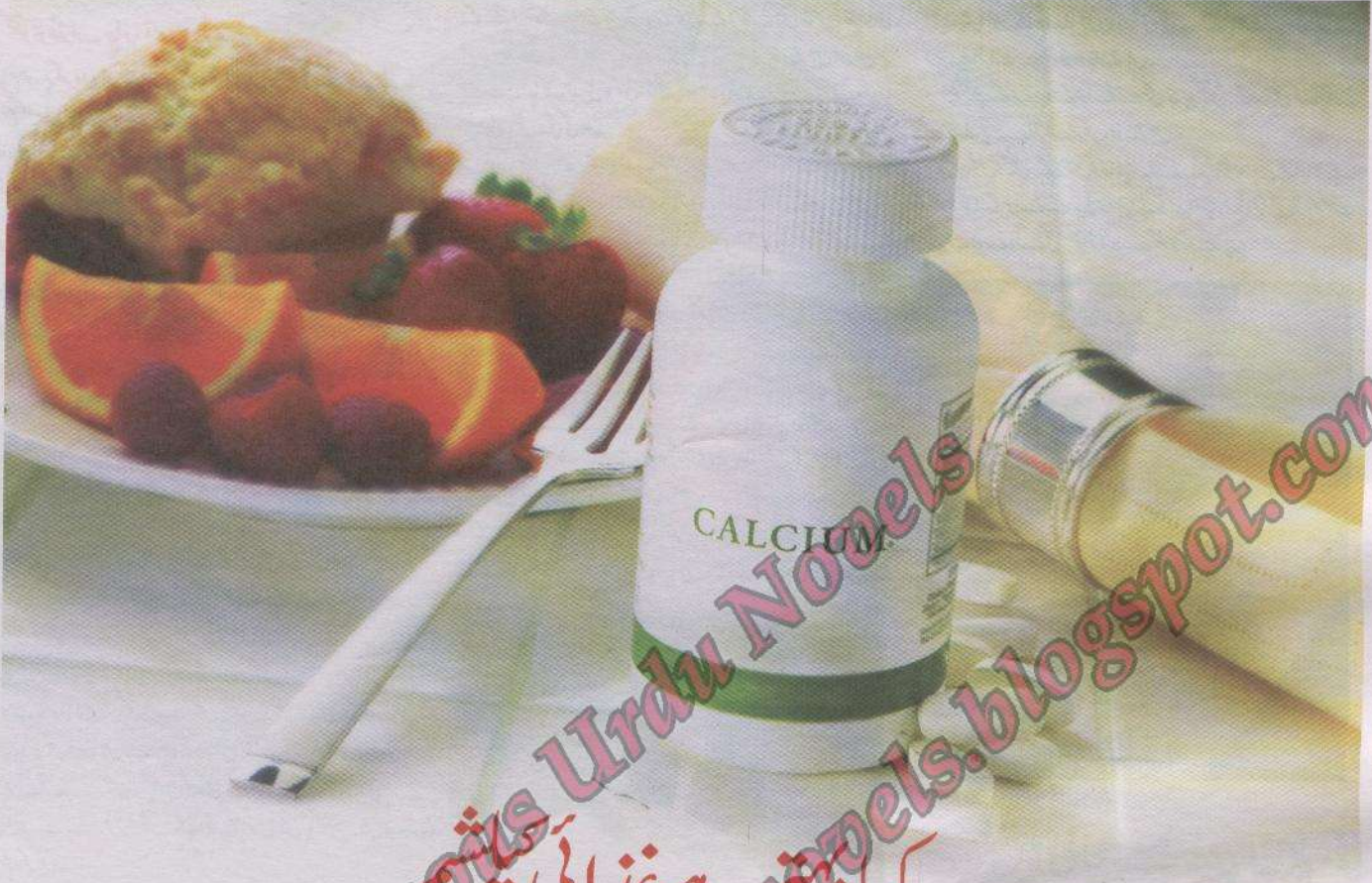
## استعمال کی مدت میعاد

یہ نکتہ آپ کو خریداری کے وقت جانچنے اور محفوظ اشیاء کی خریداری کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ ادویات، غذائیں اور کھانے یا استعمال کی دیگر اشیاء کی یہ کچھ متعدد بیماریوں سے محفوظ کر دیتی ہے۔

## مٹی کے برتن کیسے مفید تصور کئے جاتے ہیں؟

• ترقی پذیر ممالک میں عموماً مٹی کے برتن استعمال ہوتے ہیں جسے Glaze سے پالش کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اس میں Lead Oxide موجود ہوتا ہے جو زہریلا مادہ ہے تاہم ہمارے ملک میں کئی اقسام کے برتن کھانا پکانے





کیا بہتر سے غذائی حیات

دوائی کیلشیم

ہے۔ ہز پتوں والی ہزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن-D کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن-D کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ مقررہ اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی۔ اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوائی کی صورت میں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے حفاظت ہو سکتی ہے لیکن ہارٹ ایک یا فائیج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم کلینکس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں چھتائی کم ہوتی

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے، خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن باس کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20 فیصد حصہ پن ضائع کر دیتی ہیں۔ کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے پھر پھر سے پن کی بیماری Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس سے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوا یا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔

چند برس پہلے سن باس سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کو انف کے تجربے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی ہیں، (1000 ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن-D کے 400 انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22 فیصد بڑھ گیا تھا۔ ستم بالا ستم یہ کہ اگر 1000 افراد دوا کی صورت میں کیلشیم لینا

### کیلشیم کے حصول کے غذائی ذرائع

دودھ، پنیر، سارے ان پکلی، مارگین پتوں والی ہزیوں

### متوقع مائیں کیا کریں

متوازن خوراک میں پنیر، دودھ یا دہی کی مقدار بڑھا دیں۔ کولڈ ڈرنکس، چائے، کافی اور نمک اپنی خوراک سے کم کرتی چلی جائیں کیونکہ یہ تینوں کیلشیم جذب کر کے ہڈیوں کو کمزور کرنے والی غذا ہیں۔





## ”جنوبی ایشیا میں جگر کے امراض کو چیلنج کرنا سامنا ہے“

پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری سے ملنے



”ہیپاٹائٹس A، B اور C کے علاج میں گزشتہ تین برسوں میں خاصی ترقی ہوئی ہے اور اب پاکستان میں بھی ادویات آگئی ہیں جو سے زیادہ کارآمد ہیں۔ جدید تحقیق کے بعد 3 دواؤں کا ملاپ کر کے ایک دوا بنائی گئی ہے جو امریکہ اور یورپی دنیا میں 2 کروڑ روپیہ پر دستیاب ہے لیکن پاکستان میں 3 لاکھ 30 ہزار کی قیمت پر 6 ماہ کے استعمال کی خوراک ہوتی ہے۔“

تھی اور کسی حد تک اس میں کامیابی بھی حاصل ہوئی اور NOJA آزادانہ طور پر بغیر کسی دباؤ کے جگر حاصل کیا جانے اور دینے والا رضا مندی ہو۔

جگر کے غلیبوں میں چربی کے کوٹھڑے جم جانے کے باعث جگر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جگر کے دوازی دشمن مٹھیاں اور ہیپاٹائٹس B اور C ہیں اگر جگر میں چربی جمع ہو جائے تو یہ Fatty Liver کہلاتا ہے۔ اس صورتحال میں جگر کا حجم غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے جسے Hepatomegaly کہا جاتا ہے۔ جس میں آہستہ آہستہ جگر کے غلیبے یعنی سیل مر جاتے ہیں نتیجتاً جگر میں سوزش ہونے لگتی ہے اور آخر میں جگر ناکارہ ہو جاتا ہے یا پھر کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

اب تک کی تحقیق واضح نہیں کر سکی کہ یہ چربی کیسے اور کیوں جگر میں اپنا گھر بنا لیتی ہے اور کتنی حد تک یہ پیچیدہ مسئلہ ہے تاہم موٹاپے اور ذیابیطس نے اس کو تسلی کو سلجھا دیا ہے۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ چربی کے غلیبے موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ سادہ سی نوعیت کے لیٹنے سے ضرر ہوتے ہیں لیکن جدید تحقیق کے مطابق یہ غلیبے مینا بولڈم اور پھر پورے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ جمع شدہ چربی کے غلیبے ہارمونز بناتے رہتے ہیں اور پھر ہمارے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ان کی بدولت انسولین متاثر ہوتی ہے جسے Insulin Resistance کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا لبلبہ (Pancreas) زیادہ سے زیادہ انسولین جسم کو فراہم کرتا ہے مگر یہ کام ٹھیک نہیں ہوتی۔ جسم میں جمع شدہ چربی خون میں اپنی مقدار بڑھانے لگتی ہے جس سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ یوں جگر میں چربی بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح موٹاپا، جگر کی بیماری اور ذیابیطس مل کر اسے فیٹی لیور میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ تینوں ایک دائرے میں ہوتے ہیں مگر ایک دوسرے کے دشمن کہلاتے ہیں۔ جب جسم میں موٹاپا، کولیسٹرول، ہائپر ٹیٹرا خون اور فیٹی لیور یا پانچوں وجوہ جمع ہوں گی تو اسے طبی اصطلاح میں مینا بولڈم سنڈروم کہتے ہیں اور یہ بیماری اس وقت دنیا کی بڑی بیماریوں میں شمار ہونے لگی ہے اور 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں یہ بے حد عام ہے۔

تبدیل لانا چاہتے ہیں۔

”جگر کتنا اہم عضو ہے اس کی حفاظت کے لئے کیا

کیا جانا چاہئے؟“

”بچے کی پیدائش کے اگلے ہی روز سے اسے جگر کی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے جسے Jaundice کہا جاتا ہے جس میں بچے کا رنگ، آنکھوں اور جلد کا زرد پڑ جاتا ہے۔ بڑے افراد کو پیٹ میں درد، آنکھوں کا زرد پڑ جانا اور بخار کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ معائنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کیسی بیماری ہے۔ Jaundice بچے کو آپ وٹامن D مہیا کرتے ہیں اور اس کے زیر استعمال چربی کی لازماً کم کر کے دیا دیتے ہیں۔ جگر کا بوجھ گھٹانے کے لئے چکنائی والی ہر چیز سے پرہیز کر لیا جاتا ہے اسی طرح مٹھی اشیاء کے استعمال کو بھی ترک کیا جاتا ہے۔ چائے کافی کی مقدار کو کم سے کم کیا جاتا ہے۔ مصالحے دار کھانوں کے بجائے تازہ سبزیاں، مرنی اور کدو کی کھجلی، مچھلی، ڈیری مصنوعات، تازہ سبز فروٹس، گنے کا رس یا گز مرنی، کاجر اور لیموں کے جوس کی تحقیق کی جاتی ہے۔ جگر کی بیماری میں جٹلا افراد کو ہر قسم کی مٹھیاں سے پرہیز لازمی ہے حتیٰ کہ تھاکو، سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی احتیاط برتنا ضروری ہے۔ چاہل قدمی یا باقاعدہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ صاف ستھرا اہل ہوا پانی زیادہ مقدار میں استعمال کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔“

”حکومت کے قانون انسانی اعضاء کی پیوند کاری

سے متعلق بنیادی معلومات بہم پہنچائیے؟“

”اس قانون کی بنیاد یہ ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار جس کا ہلڈ گروپ آپ سے ملتا ہو وہ ضرورت پڑنے پر آپ کو اپنا جگر عطیہ کر دے اور اگر خاندان میں ایسا کوئی فرد موجود نہ ہو پھر دوسرے شہروں میں موجود کیشیاں اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہیں کہ لیور دینے والے اور لینے والے کے درمیان کسی قسم کے روپے پیسے کا لین دین نہ ہو کیونکہ گزشتہ دنوں میں پاکستان میں لوگوں میں کڈنی خرید شروع ہو گئی تھی۔ یہ تنظیم اسی لین دین کو ختم کرنے کے لئے بنائی گئی

ان خیالات کا اظہار پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری (پروفیسر اینڈ ایسوسی ایٹ ڈین آف خان یونیورسٹی اسپتال کراچی) نے ایک ملاقات میں کیا۔ مزید برآں انہوں نے کہا کہ یہ دوا انجیکشن اور گولیوں دونوں صورتوں میں دی جاسکتی ہے اور اس سے 60 سے 85 فیصد مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انجیکشنز کے معجزات بھی ہوتے ہیں لیکن اس دوا کے کوئی معجزات نہیں۔

”لیور ٹرانسپلانٹ کی ضرورت کب پیش آتی ہے اور

کیا یہ سہولت پاکستان میں موجود ہے؟“

”یہ جگر کے امراض کی آخری اسٹیج پر، جب جگر بالکل ناکارہ ہونے لگے تو اس کے علاج کا ایک جدید اور مانا ہوا طریقہ ہے۔ اس وقت یہ سہولت لاہور کے شیخ زید اسپتال اور اسلام آباد میں الشفاء اسپتال میں ہو رہا ہے۔ شیخ زید سرکاری سیکٹر کا اسپتال ہے اور شفاء اسپتال پرائیویٹ سیکٹر میں ہے۔ لیور ٹرانسپلانٹ سینٹر کے لئے مشیر اور آلات اکٹھا کرنا بڑی بات نہیں ہوتی جتنی کہ اس کے ماہرین کی ایک ٹیم جس میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن، ہیپاٹولوجسٹ کی خدمات کا مہیا ہونا ایک بڑی کامیابی ہے۔ کراچی میں تاحال سرکاری سیکٹر میں یہ سہولت ناپید ہے۔“

”پاکستان میں ثقافتی، معاشی اور اخلاقی مسائل کے

ساتھ کیا یہ عطیاتی مہم کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے؟“

”پاکستان میں یہ تمام مسائل حد سے زیادہ ہیں۔ والدین بچوں کے جگر عطیات میں نہیں لینا چاہتے خواہ بچہ کتنا ہی صحت مند کیوں نہ ہو۔ سماجی قدامت پرستی بھی ہے۔ اس طرح صحت کے میدان میں پاکستان کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو پو لیور کرز بہت کم معاوضے پر ہمارے اور آپ کے بچوں کو پو لیو کے قطرے پلاتے ہیں، انہیں مارا جا رہا ہے۔ اسی طرح قرینے کے عطیات کے لئے بھی ہمیں سری لنکا کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ حالانکہ آئی بینک سوسائٹی کئی برسوں سے آگہی کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے، بہر حال وقت کے ساتھ ساتھ معاشرہ بدلتا ہے لوگ



## پکانا جن کا جنون ہے

کھانا جن کا عشق ٹھہرا  
شیف ذا کر سے ملے

شاہین ملک

آنرٹش ڈرامہ نگار اور لندن اسکول آف ایکٹائمنس کے بانی چارج برٹارڈ شائے ایک بار کہا تھا کہ ”کھانوں سے محبت کرنے والا بے حد مخلص ہوتا ہے۔“ پاکستانیوں کا بھی کچھ یہی حال ہے۔ لاکھ خالفتیں ہوں کھانا اور کرکٹ ہمیں ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں اور ہم کپے دھاگے سے کھینچے چلے آتے ہیں۔ پاکستانی فوڈ چینلوں کے شیفز ہمارے لاؤنجوز، سونے کے کمروں اور پاورچی خانوں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں۔ لائوشوز میں کارلزان سے جتنی عقیدت کا اظہار کرتے ہیں اس کی مثال نہیں ملتی۔

ایک کہات اور بھی ہے کہ وہی بیوی شوہر کے دل میں جگہ بنا پاتی ہے جو خوش ذائقہ کھانے بناتی ہے کیونکہ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے دل تک پہنچنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور پاکستانی شیف ذا کر قریبی نے ہزاروں لاکھوں افراد کے دلوں میں اپنے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانوں کی بدولت جگہ بنالی ہے۔ ناقابلِ تسخیر، ایک شفقت بھرا انداز اور سکھانے میں بھی اتنا ہی مخلص، تو چلے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے چلیں۔۔۔

”شیف ذا کر کا تعارف آپ کیسے کروائیں گے؟“

”ایک شخص جسے پاکستانی محام نے اس کے چھوٹے سے ہنر کی وجہ سے دلوں میں مرتبہ اور مقام بخشا۔ میں آج ان ہی وجہ سے اپنی فیملی کی اعانت کر رہا ہوں۔ اسے نکھار بیٹھے اور سٹے بڑے سے کر رہا ہوں۔ بہت محدود پیمانے پر سماجی زندگی گزارتا ہوں حالانکہ دوستوں کا صلہ مختصر نہیں۔ میرا خاندان بہت محبت کرنے والا ہے۔ مگر مجھے تنہا رہنا بھی اچھا لگتا ہے۔ میں کوئی کھیل یعنی Sports نہیں کھیلتا، میرا ڈھنسا، چھوٹا کھانا پکانا ہے اور میں اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں، مجھے فلموں اور ڈراموں کا بھی کم ہی علم ہوتا ہے، حال ہی میں ورلڈ کپ گزرا ہے مگر مجھے علم نہیں کہ کون کب کھیلا، کون جیتا، کون ہارا، کیونکہ کھانا پکانا ہی میری زندگی کا حاصل ہے۔“





”ان کھانوں کی محبت ہی میں آپ نے آدھی دنیا تو دیکھ

لی، کچھ ہمیں سیر و سیاحت کے بارے میں بتائیے؟“

”میں نے کئی ملکوں میں سیر کی۔ ہزار ہا ذائقوں اور لوازمات کے ساتھ کھانے کھائے، پکائے اور پھر کھکے تو پتا چلا کہ دنیا میں لاکھوں ذائقوں کے کھانے موجود ہیں ذرا سا مصالحہ یا بڑی بوٹی بدل کے آپ غیر ملکی کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ اب تک میں خود کو انہی ذائقوں کا امیر محسوس کرتا ہوں۔ میں نے ایسا نہیں کیا کہ خاص طور پر کسی جگہ جاکے کھانے پکانا سکوں۔“

”پھر بھی کس جگہ کے کھانوں نے صحیح معنوں میں

شیف ڈاکر کا دل جیت لیا؟“

”میرا پسندیدہ خطہ اتر افریقہ رہا ہے۔ یہاں میں نے Zambia، Zimbabwe اور Botswana کے کھانے کھکے تو پھر مجھے تمام ذائقے ذہن و دل سے محسوس ہوئے۔“

”کیا ان شہروں میں آپ نے ریستورانوں میں

ملازمت اختیار کی تھی؟“

”جی ہاں! Botswana میں دو سال مقیم رہا اور مختلف ریستورانوں میں ملازمت کی۔ Gaborone میں تو میں نے ایک ہندوستانی ریستورنٹ بنانے میں بھی مقامی لوگوں کا ہاتھ بٹایا جس کا نام Mughaliya رکھا۔ دنیا کے کئی خطوں میں کھانوں کی ثقافت ہماری ثقافت سے سیل کھاتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ وہ کھانا ذائقہ پسند نہیں کرتے، وہ تازہ ہنریاں زیادہ مقدار میں استعمال کرتے اور گوشت کو بھی پکاتے وقت اس کے عرقیات کو خارج نہیں کرتے۔ وہ تیل کم مقدار میں یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے اور جانوروں کے Fats یعنی قدرتی چکنائی میں کھانے پکاتے ہیں۔ نہ وہ مکھن نہ گھی میں کھانا پکاتیں اور چکنائی کا تو تصور ہی نہیں ان کے کھانوں میں۔“

”پھر وطن واپسی کب ہوئی اور پاکستانی فوڈ چینلوں

پر کب کیمریز شروع کیا؟“

”2000 میں وطن واپسی ہوئی تھی۔ اصل میں میرا کیمریز کئی ہفتوں اور ریستورنٹس سے جڑا ہے۔ یہاں کے کئی نامور ریستورنٹس کے مینیجرز ذرائع کئے۔ کھانوں کی ترائی کے Developes کیا۔ اسی دوران ایک دوست نے کہا کہ مجھے تمہارے Prawns پکانے کا طریقہ بہت اچھا لگتا ہے تم ہمارے فوڈ چینل پر آؤ اور ایک آزمائشی پروگرام کرو کیونکہ تم پروفیشنل شیف ہو۔ پھر اس نے مجھے مستقل ایک Spot دے دیا۔ سب سے پہلے میں Indus وی میٹ ورک پر آیا تھا۔ یہ بات بہت سے ناظرین نہیں جانتے ہوں گے۔ پھر ARY اس کے بعد مصالحہ پھر ARY سے وابستہ ہوا۔ ایک بار پھر مصالحہ اور اب ڈان سے وابستہ ہوں اور صبح کی نشریات میں پروگرام کرتا ہوں۔“

”آپ پاکستان کے پہلے باقاعدہ ماسٹر شیف

پروگرام کے میزبان بھی رہے کچھ اس تجربے کی

باتیں بتائیں گے؟“

”اس ضمن میں اعتماد سے کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ہاں پکانے والوں میں بڑی صلاحیتیں ہیں۔ وہ روایتی مصالحوں اور چند اشیاء کی مدد سے کئی نئی چیزیں پکا سکتے ہیں اور اس پروگرام میں پکاتے تھے۔ اس طرح مجھے طرح طرح کے خوش ذائقے کھانے چکھنے کو ملے۔ اس پروگرام میں شیف کے نقطہ نظر کی بڑی اہمیت تھی اور ججز حضرات غیر جانبداری اور مکمل شلوں کے ساتھ یکے ہوئے کھانے کی اچھائی، بہتری یا کمی و کمزوری کا تذکرہ کرتے تھے اور دوسری طرف عام پاکستانی آڈینس کو نئی اور مختلف بوٹیوں مثلاً Basil، مختلف قسم کے پنیروں، غیر ملکی ساسز (چٹنوں) اور ان کے استعمال کے طریقے بتا چکے جنہیں وہ مارکیٹ کے شیلڈز میں رکھے دیکھا

خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی

کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی

میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے

کرتے تھے اب ان کے استعمال کے بارے میں علم رکھتے ہیں۔ ماسٹر شیف بہت اچھا تجربہ تھا بالکل آخرا میں نے معیار جیسا Conduct کیا گیا۔ Urdu کی ٹیم نے بڑی محنت کی الحمد للہ ہر فیصلہ بہت پرکھا اور میں ہی بہت سخت گیر رہا تھا جس پر اس وقت شرکاء اور ناظرین کی بڑی تعداد نے تنقید کی لیکن بعد میں انہیں احساس ہوا کہ میری Rapport محنت تھی تو میری کوشش تھی۔ میں یہ نہیں دیکھ سکتا تھا کہ غلط انداز سے، غلط نام کے ساتھ اشیاء کو استعمال کر کے کوئی چیز تیار کی جائے، لہذا میں نے ذائقہ، تازگی، مخصوص خوشبو اور پیشکش کے معیار پر اپنی معیار کی چابوتا تھا میرا خیال ہے کہ کھانے والوں کے لئے آئندہ زندگی میں میری تنقید یا اصلاحی تبصرے کا آدھا ثابت ہوں گے۔“

”یہ ریستورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے،

کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟“

”تمام کھانے، سرنگرتی خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحے اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور خاص دوستوں نے بلنگ کرائی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی میری اسکاہ اور ان کی عزت و مرتبے کے شایان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی ایمانداری، سچائی اور شلوں سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھروسے پر ریستورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ معیار پر جمبھوت نہ کروں۔“

”آپ اپنی بیٹیوں کو بھی ریستورنٹ میں لائے ہیں

وہ یہاں پکانا سیکھ رہی ہیں؟ کیا انہیں کبھی سلیپر بیٹی

شیف بنانے میں مدد بھی کریں گے؟“

”بالکل کیوں نہیں۔ بچوں کو وراثت میں یہ فن کیوں منتقل نہ ہو، میں نے ان سے کہا کہ اگر پروفیشنل شیف بننا ہے تو ریستورنٹ چلو جو چل کے سکھو مگر کوئی گاہک بہت دیر طلب کام ہے اور اس کے ساتھ تقریبات، کھیل، کوہ پیمازی، زندگی اور سرگرمیات کو ترک کرنا پڑتا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی کر دی ہے حالانکہ وہ میڈیکل کی طالبہ تھی اب دو بیٹیاں اور دو بیٹے یہاں میرے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں نے انہیں تربیت دی ہے کہ چھوٹ اور چوری کبھی نہیں کرنی جیسے میں نے نہیں کی۔ ایک ریستورنٹ میں، میں نے پائیز شپ کی جس میں چائیز اور ٹائٹن کھانوں میں استعمال ہونے والی ساسز کے معیار پر اختلاف ہوا میرے خیال میں ہم جس قیمت میں ڈسٹر پیٹس کر رہے تھے وہ مقامی تیار کردہ ساسز کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی اور یہ چھوٹ بیل کر کا رو پار کرنے کا اسٹائل سراسر دھوکہ بازی تھی۔ میں نے نہیں کر سکا کہ باقی گوشت کو فک اور سرگرمی کے تازہ کھیر کر پکلاؤں یا سستا گوشت لے کر تازہ اور اچھے گوشت کی قیمت وصول کر لوں۔ گلاب جاسن اگر میں گئے Pure نہ کر دوں گے، میں نے یہاں بہت قوتوں سے بنایا ہے۔ میں اسے ذرا سے مالی فائدے کے لئے خراب نہیں کر سکتا۔“

”کبھی پیچھے مڑ کے دیکھتے ہیں تو بتائیے نوجوان شیف

ڈاکر کیسا محض تھا؟ اس نے کتنی محنت سے یہ مقام بنایا؟“

”میں خواب نہیں دیکھتا عملی محض ہوں۔ میں نے کبھی اپنے باپ کو برا آدی نہیں کہا کیونکہ میں نے تو مجھے محنت کرنا سکھائی ہے۔ میری زندگی میں سادگی، سچائی اور محنت کے ساتھ ساتھ کوششیں۔ یہ شیف ڈاکر تو وہ ہے جس کے پاس کبھی کسی میں سطر کرنے کے پسینے کی ہونے لگتی ہے اور وہ پیدل چل کر منزل پر پہنچتا تھا۔ آدھی، کرلیو، ہنگامے، کوئی راہ نہ تھی، کوئی آواز نہ تھی، کسی سے رعایت طلب کی۔ مگر عثمان لیا تھا کہ اپنی قسمت خود بنانی کے حالات کو بدلنا ہے۔ ٹارگٹ پہلے سیٹ کیا تھا۔ دو دشمنوں میں ہٹوڑوں میں کام کیا۔ ایک شیف کا معاوضہ لیا۔ دوسری میں بلا معاوضہ خدمات پیش کی تاکہ کام سیکھ سکوں۔ گالیاں بھی کھائیں اور محنتیں بھی کیں۔ اسی لئے اب سکھانے میں میرا معیار سخت کہا جاتا ہے۔ جیسے فوج کے لئے ہٹوڑوں کی تربیت ہوتی ہے میں اسی طرح کھانے پکانے والوں کی تربیت کرتا ہوں۔ سب سے پہلے انہیں کیا پختہ کرنا ہوتا اور ان سے صفائی سترائی کے کام لیتا ہوں۔ برتن دھونے سے لے کر صاف کرنے تک کو کھولنے سے چوہے رکڑنے تک ہر کام لیتا ہوں۔ لیکن ان کا عملی صفائی کے ساتھ ساتھ اس کا مزاج بن جاتا ہے جو بندہ ٹھہر جاتا ہے وہی میرا لگا رہتا ہے۔ اگر زندگی میں کچھ کر گزرنے کا ٹارگٹ نہ بنایا جائے تو انسان کے پاس کتنے بھی چھوٹے چھوٹے جانی ہیں اور بندہ سوچتا رہتا ہے کہ اب مطلوبہ گاڑی کب آئے گی۔“

”کوئی خواہش، کوئی تمنا، کوئی خواب، جواب تک

پورا نہ ہوا ہو؟“

”خواب تو میں دیکھتا نہیں، تمنا اور خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“



# چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے؟

## اور بڑا گھر مناسب کیسے لگے؟

بات دراصل یہ ہے کہ ہم اپنے ہی گھر سے کبھی کبھی بور بھی ہو جاتے ہیں اسی لئے کہتے ہیں کہ گھر بھی Makeover چاہتا ہے۔ گھر کی آرائش ہم اپنی خوشیاں، ہر تیش اور دلچسپیاں بھی ڈھونڈتے ہیں اور کیوں نہ ہو گھر ہی تو ہمارا سائبان ہوتا ہے۔ یہاں آپ اپنی تمام تخلیقی صلاحیتیں، مختلف تاثرات اور اسٹائل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اسی لئے گھر کی کمینوں کی شخصیت کا کس کہا جاتا ہے۔

### فرش کو سجانے کے چند انداز

اگر آپ کے پاس میڈیم سائز کا فرنیچر گھر سے رنگ میں موجود ہے تو فرش کا رنگ مدغم ہونا بہتر ہے۔ آپ فرش پر ملٹی کلرڈ کے رگ بچھا سکتے ہیں۔

اگر دیواروں کے رنگ کھلتے ہوئے ہیں تو رگ یا قالین ہلکے رنگ کا لیجئے مثلاً ہلکا بھورا، دودھیا اور سرمئی اور اگر آپ لکڑی کا فرش پسند کریں تو دو ڈون وینائل کا فرش، نوانے کا رجھان بڑھ رہا ہے۔

### وزن میں ہلکا فرنیچر مناسب اور معقول ہوتا ہے

خاص کر ایوانٹ میں آپ ہماری بھر کم فرنیچر کم سے کم رکھئے۔ بچے کے مکانات میں یہ ہماری فرنیچر زیادہ چاہئے۔ ہلکے وزن کے فرنیچر کو کمر کا نا، ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا اور کمرے کی آرائش کو تبدیل کرتے رہنے کے لئے ہاسولت بنانا پڑتا ہے چنانچہ شیشے کے ٹاپ والی کھانے کی میز، سادہ ہیڈ بورڈز والے بستر لیٹے اور زیادہ جگہ گیر بنانے والے فرنیچر کی خریداری نہ کریں۔

اگر آپ کے پاس لاؤنج کے لئے کشادہ ہال ہے تو کمناؤں کے لئے تختے بنوائے بجائے الماریاں خریدنے کے۔ دیواری تختے پر آپ ادب، آرٹس، لمبے، قانون اور دیگر موضوعات سے متعلق کتابوں کو قریب سے رکھیں۔

کچن میں زیادہ Cabinets بنانے کے بجائے Shelves زیادہ بنائیں اور انہیں Hooks بنوائیں جس میں کرا کر محفوظ بنائی جائے خاص کر گلاس اور پلاسٹک کے گھسنے کے بعد خشک کر کے Hooks پر آویزاں کئے جاسکتے ہیں

### کس کمرے میں کس روشنی؟

اسنوروم میں لگا ہوں کو چاند گرہنے والی روشنی درکار نہیں ہوتی۔

بچوں کے مطالعے کی جگہ پر تیز روشنی ہونی چاہئے ورنہ نیم روشنی کمرے میں ان کی آنکھوں پر دباؤ پڑے گا۔

کھانے کے کمرے میں بھی مدغم روشنی کارآمد نہیں ہوتی۔ خاص کر وسطی حصے میں جہاں کھانے کی میز رکھی ہو اس پر روشنی بکھیرنے والا فانوس یا دائیں اور بائیں زون روشنی پس کی شکل میں موجود ہو۔

سونے کے کمروں میں موڈلٹنگ بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ اگر Soft Diffusion ہو تو بہتر محسوس ہوتا ہے۔

اگر کسی دیوار پر نشانات پڑ جائیں اور اس کا پلٹر جگہ جگہ سے اکھڑ جانے لگے تو یہ دیواریں تاشورنی ہے۔ آپ یا تو اس کی بروقت مرمت کرا لیجئے یا پھر وال پیپر لگا لیجئے اور اس جگہ دیواری گھڑی نصب کیجئے۔ اس کے علاوہ بھی ہزاروں طریقے سے دیواروں کی آرائش کی جاسکتی ہے مثلاً Racks بنوائے اس پر ڈیکوریشن پیش رکھ سکتی ہیں۔

### اندرونی آرائش کو فطرتی حسن عطا کریں

چند پودے بہت زیادہ قیمتی بھی نہیں ہوتے اور کمروں، والوں اور برآمدے میں فطرتی حسن اجاگر کر دیتے ہیں مثلاً Mini Cacti، Mother Nature، Dracaena اور Ferns بہترین ہیں۔ Ferns کو سونے کے کمروں کے علاوہ تھوڑی سی آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھا جاتا ہے۔ یہ تمام پودے ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ دیتے ہیں۔

فرض یہ کہ گھریلو آرائش کے چند نکات اپنے اندر وسیع تر معنی پوشیدہ رکھتے ہیں۔ آپ ذہنی طور پر تبدیلیوں کے لئے تیار ہو جائیے پھر دیکھئے آپ کا گھر کیسے تصوراتی کشش اختیار کر لیتا ہے۔

### دیواروں کو پرکشش رنگ دیجئے

فرنیچر اور دیواری رنگ یکساں نہیں ہونا چاہئے بلکہ متضاد ہو تو بہتر ہے۔

یکساں رنگ کا ہو گا تو کمرہ دب جائے گا۔

اگر آپ کی مرکزی نشست کاہ اور اس میں صوب کا گزر زیادہ نہ ہو تو آپ کو ایک بادو سے زائد پینٹس کی ضرورت پڑے گی۔

اگر آپ کے کمروں میں صوب زیادہ آتی ہے تو آپ دیواری رنگ مدغم کے بجائے گہرا اور مدغم ملار کھنا بہتر ہوگا۔ یا پھر ایک دیوار کو Focal Point مان کر میران یا نیوی بلو کی رکھ سکتے ہیں۔

دیواروں کے رنگ کا سفید، نیلے، بنفشی، گلابی، ہلکا ارغوانی اور فیروزہ کی ساتھ ساتھ مدغم ہرے کا امتزاج کیا جاسکتا ہے۔ ہلکے رنگوں میں کشادگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ رنگ کمرے کو زیادہ چاہب نظر عطا کرتے ہیں اور روشن رہتے ہیں مگر تمام دیواریں ایک ہی رنگ میں رنگنے کا اسیر رجھان ختم ہو چکا ہے۔ مرکزی دیواری رنگ دودھیائی ہو تو بہتر ہے۔

کیا آپ کے کمرے میں پردوں سے بھی صوب چمن کرا آتی ہے۔ صوب ایک نعمت ہے اسے روکنے کی تدبیر سے زیادہ اس سے مستفیض ہونے کے کر لیجئے چائیں۔





# فرتج کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس

## موسم گرما اور ماہ رمضان میں خصوصاً فرتج زیادہ توجہ چاہتا ہے

موسم گرما میں خاص طور پر فرتج کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔ ہر گھر میں کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے اور قدرے لمبی مدت تک صحیح رکھنے کے لئے چیزیں اسٹور کی جاتی ہیں۔

### سبز ماں

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
کارن، پالک	5 دن
مٹر، کھیرے، سلاد، ٹماٹر	2 ہفتے
مرچیں	3 ہفتے
گاجر، گوہی، مولی، شلجم	1 ماہ تک
بند گوہی، لہسن، آلو	3 ماہ
ادرک	6 ماہ

نوٹ: سبزیوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر چھلنی میں پانی چھڑا لیا جائے اس کے بعد شاپریا ہوا ایئر ٹائٹ باکس میں رکھا جائے۔ سبزیاں رنگ بدلنے لگیں تو انہیں ضائع کر دیں۔

### پھل

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
اسٹراپیریز	3 سے 5 دن
تربوز	زیادہ سے زیادہ 6 دن
خوبانی، چیری، پپٹا	2 ہفتے
امروہ، آم، ناشپاتی، انٹاس	3 ہفتے
لیون	ایک ماہ

### اندرونی صفائی

فرتج کی صفائی کے لئے تمام کھانے پینے کی اشیاء باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈرافٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

### کنڈنسر کی صفائی

فرتج کے کنڈنسر کو ہر 6 ہفتے بعد برش یا یوکیویم کلیئر یا بلوئر سے صاف کر لیں۔ اس سے فرتج کی کولنگ کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہئے۔

### لوڈ شیڈنگ ہونے پر کیا کیا جائے؟

فوری طور پر آپ بھی فرتج کا سوچ آف کر دیں۔ اس دوران کوئی بھی نئی یا گرم چیز نہ رکھیں اور اگر ممکن ہو تو بار بار دروازہ بھی نہ کھولیں۔ اس طرح کم از کم 2 گھنٹے تک کے لئے کولنگ برقرار رکھ سکتے ہیں۔ جب لائٹ آ جائے تو 5 سے 7 گھنٹے انتظار کریں۔ اس کے بعد سوچ آن کریں۔ اس طرح کچھ عرصے پر غیر ضروری دباؤ نہیں رہتا۔

### کھانوں کو محفوظ رکھنے کی تدابیر

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کی مدت	فرتج میں اسٹورج کا مجوزہ وقت
بڑا گوشت	3 دن	10 ماہ
چھوٹا گوشت	3 دن	8 ماہ
ملا جلا گوشت	2 دن	6 ماہ
چھللی اور دیگر غذا لیں	-	زیادہ سے زیادہ 3 ماہ

نوٹ: تازہ گوشت کو صاف کرنے کے بعد ایوینیم ٹوکس یا پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر فرتج کریں۔ اس طرح تازگی اور لذت دونوں برقرار رہتے ہیں۔

### دیگر کھانے

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
کھن	6 ہفتے
پیئر	2 ہفتے
انڈے تازہ	12 ماہ
انڈے ابلے ہوئے	1 ہفتہ
دہی	4 دن

ہماری غذاؤں کی کوالٹی اور حفاظت کا دار و مدار بہترین فرتج کے علاوہ اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم انہیں کیسے اسٹور کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں تاکہ رمضان میں فرتج اور اپنی اشیاء کی دیکھ بھال مناسب طریقے سے محفوظ رکھ سکیں۔

• غذاؤں کو محفوظ رکھنے والے کنٹینرز میں رکھیں یا انہیں خشک ہونے سے بچانے اور تازہ رکھنے کے لئے پلاسٹک کی تھیلیوں میں رکھیں۔

• جلدی فرتج کرنے کے لئے فرتج میں کھانے پینے کی اشیاء کم مقدار میں رکھنا بہتر ہے۔

• کھانے پینے کی گرم اشیاء کو فرتج یا فرتج میں رکھنے سے پہلے باہر کے ماحول کے مطابق ٹھنڈا کر لیں یعنی عام کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈا کر کے فرتج میں کھانا رکھیں۔

• فرتج کے اندر چیزوں کو اس طرح ترتیب دیں کہ شیلفوں کے درمیان ٹھنڈی ہوا کا آسانی سے گزر ہو سکے۔ شیلفوں میں پلاسٹک کی Sheets نہ رکھی جائیں تو بہتر ہے کیونکہ اس طرح کولنگ متاثر ہوتی ہے۔

• گوشت، سبزیوں اور پھلوں کو دھونے کے بعد فرتج میں رکھنے سے پہلے خشک کر لیں۔ چھلنی پر ان اشیاء کو رکھ کر اضافی پانی علیحدہ کیا جاسکتا ہے۔

• جو چیزیں پہلے اسٹور کی گئی ہوں انہیں پہلے اور جو تازہ ہیں رکھی گئی ہوں انہیں اسی ترتیب سے بعد میں استعمال کریں۔

• کبھی کوئی ایسی چیز استعمال میں نہ لائیں جو دیکھنے پر عجیب سی لگے یا جس غذا سے جھاگ اٹھتے ہوئے دکھائی دیں۔ انہیں ضائع کر دینا بہتر ہے۔

• فرتج کے گئے گوشت کو ڈی فراسٹ کرنے کے بعد دوبارہ فرتج نہ کریں تاکہ فیکل پکھل چکا ہو۔ اس لئے جب فرتج صاف کرنا مقصود ہو تو اپنی اسٹوری ہوئی غذاؤں کو کسی دوسرے کے فرتج میں بطور امانت فرتج کر وادیں۔

• تھرموسٹٹیکس پوزیشن پر ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کپیرسٹر مسلسل کام کرنا پڑے گا جس سے آپ کے فرتج کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ ایسا صرف انتہائی ضرورت کے وقت کریں۔

### بیرونی صفائی

فرتج کی باہر سے صفائی کے لئے نرم کپڑا اور نیم گرم پانی استعمال ہوگا اور فوراً ہی خشک سوئی کپڑے سے پونچھ ڈالے۔ آج کل سیاہ اور سرخ رنگوں کے فرتج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان پر پانی کے دھبے پڑے ہوں تو بہت برا تاثر دیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ انہیں ہاتھ کے ساتھ سوئی کپڑے سے صاف کیا جاتا رہے۔





## بید کا فریجیئر غیر رسمی تواضع اور آرائش کا محور جب چاہیں، جہاں چاہیں محفل سجا سکیں

میں دیکھنے والا میریل ہے۔

آپ چاہیں تو اسے دیکھ کر سکتی ہیں۔ آپ کی دیکھو کلین مشین میں ایسے آسانی اوزار موجود ہوتے ہیں جو پردوں اور صوفوں کے ساتھ ساتھ فرش کی صفائی کے لئے مخصوص ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو صرف دیکھو کر کے بھی صفائی کر سکتی ہیں۔ اگر فریجیئر بہت پرانا ہو جائے تو ماہرین کہتے ہیں کہ ایک لیٹر گرم پانی میں ایک کھانے کا بیج ٹمک ملا کر برش کی مدد سے صفائی کر سکتی ہیں لیکن دھوپ کے وقت فریجیئر بیرونی فضا میں نہ رہنے دیں۔

### فریجیئر رکنا تو کیا کیا جائے؟

یہ فریجیئر جتنا قدرتی رنگ میں ہوتا ہے جتنا ہے لیکن اگر آپ دن بھر اسے دھوپ میں رکھ رہے ہیں تو اسے عرصہ بعد اس کی قدرتی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ لان میں رکھنے کے لئے فریجیئر اسے فوری، سفید یا سبز رنگ میں رنگوانا پسند کرتی ہیں۔ اپنے رنگ لے آئیں تو رنگ میں یا کسی پروفیشنل پینٹر سے پینٹ کروائیں۔ کچھ لوگ بھورے مائل سرخ رنگ کو بھی پسند کرتے ہیں اور آپ چاہیں تو مختلف رنگوں کی کرسیاں رنگوا سکتی ہیں تاہم رنگائی کا عمل شروع کرنے سے پہلے سوکھے کپڑے یا برش سے اس کی صفائی ضرور کر لیں تاکہ گرد و غبار جھڑ جائے۔

یہ فریجیئر اب روایتی شکل سے ہٹ کر ماڈرن طرز کی زیبائش اختیار کر چکا ہے اور پاکستان میں بھی کئی خاندانوں کے زیر استعمال ہے۔

**یہ ماحول دوست انتخاب ہے**  
بید ایک مخصوص قسم کے پام کے درخت کا حصہ ہے، جتنا چھاس کے ناقص ہونے کا تو سوال ہی نہیں اٹھتا کرکٹ کا بلا بھی آئی ہے۔ یہ بنا ہوتا ہے یہ ایک لکڑی ہوتی ہے کچھ لوگ اسے پام کے درخت کی ایک شاخ کہتے ہیں۔ چنانچہ اس کی مضبوطی اور پلک دونوں خوبیوں کا معترف ہونا چاہئے۔ آپ کے شہر کا درجہ حرارت کیسا بھی ہو، یہ اپنی رنگت عام حالات میں نہیں بدلتا۔ اگر ایسی پلکدار لکڑی کو Bind کرنے کے بجائے آپ کوئی خوبصورت تخیل دینا چاہیں تو یہ بھی ممکن ہے۔

### احتیاطی تدابیر

اپنے فریجیئر کی صفائی اسی طرح کریں جیسے لکڑی سے بنی اشیاء کا کیا کرتی ہیں تاہم گیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہوتا ہے کہ یہ لکڑی کا میبل نہیں اس لئے اس کی پالش خراب نہیں ہوگی مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ کم آلود کپڑے سے صفائی کرنے پر اس فریجیئر کی Binding کھلے لگتی ہے۔ جوڑ ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے صاف خشک سوتی کپڑا صفائی کے لئے استعمال کریں۔ فریجیئر کی ہیئت اس وقت بدلتی ہے جب آپ گیلے کپڑے سے صفائی کرتی ہیں ورنہ یہ برساہ برس تک صحیح حالت

پتے پام کے خصوصی تخیل سے بنا ہید کھولتا ہے بہت ہی سہولت آہیر آرائش کا۔ اس سے بنتا ہے بہت سا شاندار فریجیئر جسے گرمیوں کے موسم کے لئے نہایت موزوں انتخاب قرار دینا غلط نہ ہوگا۔ صفائی میں بھی آسانی اور بھاری بھر کم بھی نہیں۔

جب چاہیں جہاں چاہیں بالکنی، برآمدے یا دالان میں جھولا ڈالنے، اندرونی آرائش کے لئے کملوں کے کنٹینر بنائے یا مہمانوں کی تواضع کے لئے گلاس میز میل کے ساتھ ٹرے یا ٹرائی ہوائے، تحائف کے لئے نضی منی اور بڑی کشادہ سی نوکریاں ہوائے یا گھر کے ہوادار گوشوں میں صبح کے ناشتے یا شام کی چائے کے غیر رسمی اجتماع کے لئے کرسیاں، میز ہوائے غرضیکہ بید سے کیا کچھ نہیں بنتا، بیڈ روم فریجیئر سے لے کر بک شیلڈر، آرائشی تختے (بریکٹ کے سہارے دیوار سے منسلک میز) کھانے کی میز سے لے کر صوفوں اور کرسیوں تک حتیٰ کہ جھولا بھی اور آرائشی آئینے بھی غرضیکہ گھر کے ہر حصے کی آرائش و زیبائش اس ایک میبل سے نسبتاً آسان ہے اور وزن میں ہلکا ہونے کی وجہ سے بچے بڑے ہر کوئی کمروں کی ترتیب بدلنے اور صفائی کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ خواتین تو واش رومز میں بھی پلاسٹک کی Cabinets کے بجائے Cane کو استعمال کرنے لگی ہیں اور لاؤنج میں روزانہ کے اخبارات یا رسائل محفوظ رکھنے کے لئے بھی یہ کارآمد فریجیئر ہے۔





## کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

مقدار کسی قدر کم ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ زیادہ بڑے بین میں کیمرل بناتی ہوں، دوسری خاص بات یہ ہے کہ جب چینی کو کیمرل بنانے کے لئے کسی بین میں چوبے پر رکھیں تو آج درمیانی ہو تو ہرگز نہ ہو اور بہت دھیمی بھی نہ ہو۔ اس دوران چھپلے سے مکمل اجتناب رہیں۔ جب چینی پکھل کر مائع حالت میں آجائے اور اس کی رنگت سنہری مائل محسوس ہونے لگے تب آہستگی سے ایک دو مرتبہ لکڑی کا چھچھلاکتی ہیں۔ اس مرحلہ پر چوبے سے اتار لیا جائے تو بہتر ہے۔ اسے عام اصطلاح میں ڈرائے کیمرل کہتے ہیں۔ اس دوران بین کے کسی ایک حصہ میں چینی جلدی پکھلنے لگے اور دوسری حصوں میں دانہ دار نظر آرہی ہو تو ایسی صورت میں آہستگی کے ساتھ لکڑی کے چھچھے سے مکس کر دیں۔ بصورت دیگر پہلے پکھلنے والی چینی جل سکتی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس عمل کے دوران بین کو چوبے سے اتار لیا جائے۔ جلدی مت کیجئے احتیاط سے تھوڑا سا مکس کرنے پر تمام مکس دور ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ پانی شامل کر کے بھی کیمرل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اس کی دوسری قسم ہے اس میں چاہیں تو کریم بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس ترکیب کے لئے احتیاط اور مہارت دونوں درکار ہوتے ہیں۔ آپ کیمرل بنائیں یا کیمرل سوس۔ ایک خاص بات کا خیال رکھئے اس ضمن میں استعمال ہونے والے بین اور لکڑی کے کچھ کو بہت اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے بعد بھی پکن ناول سے مکمل صاف ستھرا کر لیا کیجئے اور ہمیشہ مونے گنچ کا پانی استعمال کریں۔ چھچھ یا بین میں موجود نمی، چکنائی یا غذائی اجزاء کے معمولی ذرات بھی پکھلی ہوئی چینی کو دوبارہ کرمل یا دانے دار شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں نیز حفاظتی اقدامات پیش نظر رکھئے کیونکہ اس عمل کے دوران کیمرل کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کی معمولی سی پھینیں بھی تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے گھر میں ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس پر گھاس لگی ہوئی ہے اس کے ایک طرف باؤنڈری کی دیوار ہے اور بقیہ تین اطراف میں راستہ ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ پھولوں والے پودے لگاؤں، آپ سے رہنمائی درکار ہے کہ ان سے پودے خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت بھی آسان ہو۔

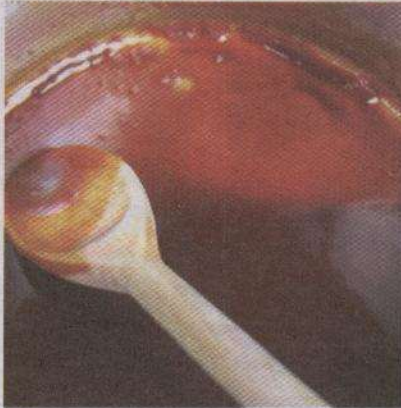
### نازیہ خان... حیدر آباد

بیرونی دیوار کی جانب درمیانی قامت کے پودے اور پتیلیں لگانی چاہتی ہیں، آپ کی پسند پر منحصر ہے خوشبودار بیلا اور پتیلیں کی پتیلیں لگائیں یا پھر شوخ رنگوں کے پھولوں والی پتیلیں جو کہ دیکھنے میں زیادہ دلکش ہوتی ہیں لیکن ان کے پھولوں میں عموماً خوشبو بہت کم ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ یہ لگ جائیں تو شخص خشک پتیلیں کو کھانے اور زمین میں گودی اور تازہ کھادوں سے لے کر علاوہ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ نئی کونپلوں کو مطلوبہ مقامات کی جانب نرمی سے ڈوری باندھ کر بڑھنے دیں۔ اس طرح



شامیں ٹوٹنے سے بچیں گی اور مضبوط رہیں گی۔ راہداریوں کی جانب قدرے درمیانی سائز کے گھلوں میں پودے لگا کر گھاس کے کناروں پر قطار میں لگائیں اس طرح دیکھ بھال بھی آسان ہوگی اور پودے اور ان کی جگہ تبدیل کرنا بھی ممکن ہوگا یا پھر چھوٹے گھلوں میں، پودینہ یا تھام لگائیں۔ گھلوں کی لمبی قطاروں میں لگے پودے کی چھوٹی پتیلیں چھوٹوں کی آمدورفت میں رکاوٹ کے علاوہ آپ کے کھانوں اور سلا کو قیمتی غذائیت اور ذائقہ بھی فراہم کریں گی یا پھر موسمی پھولوں کے گلے لگاتی رہا کریں۔ ہر موسم پر انہیں تبدیل کرنا بہت آسان ہوتا ہے یہ بہت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں جب آپ اپنا باغچہ جائیں تو پھر پودوں کے نام اور کیفیت کے اعتبار سے آپ کی مزید رہنمائی ہمارے لئے باعث اعزاز ہوگی۔

کیمرل بنانے کے لئے جب بھی چینی کو پکھلانی کی کوشش کرتی ہوں وہ خشک ہو کر



دوبارہ دانہ دار شکل اختیار کر لیتی

ہے۔ چھچھ بھی لکڑی کا استعمال

کرتی ہوں پھر بھی ٹھیک نہیں

بنتا؟ رخسانہ شیخ... رحیم یار خان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیمرل کس چیز کے لئے بنانا چاہتی ہیں۔ اگر انڈوں کی پڈنگ یا کریم بروئے وغیرہ کے لئے کیمرل تیار کرتی ہیں تو اس کی

### روکٹ کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟

کیا یہ پاکستان میں دستیاب

ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟

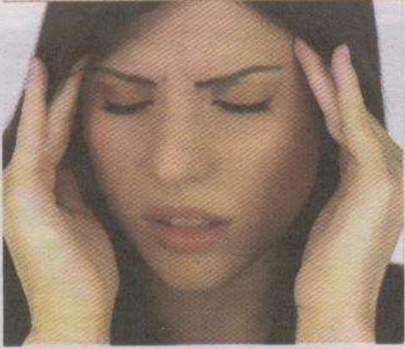
جنرین ولی... سکھر

اس کا اردو نام بان ہوائی اور ذائقہ میں معمولی سی تلخی موجود ہوتی ہے جو کہ اعلیٰ کے گودے یا لیموں کے رس پر مشتمل سلاڈ کی ڈریسنگ سے بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہتر بنانے کی صلاحیت موجود

ہوتی ہے نیز وٹامن C، وٹامن A، فولاد، تانے کی موجودگی اسے مزید صحت بخش بناتی ہے۔ اس میں فوٹک ایسڈ، بی کمپلیکس، وٹامن K اور کچھ مقدار کیتھیم، فولاد، پوٹاشیم، فاسفورس اور کینسر بھی موجود ہوتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش کی جائے تو بازار میں مل جاتی ہے اور آپ چاہیں تو درمیانی دھوپ میں رکے گئے گھلوں میں اسے اگا سکتی ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں لہذا زیادہ گہرائی میں اگانے سے گریز کیجئے۔ جب پودے پھوٹ جائیں تو پانی احتیاط سے چھڑکیں ورنہ یہ نازک پودے ٹوٹ جاتے ہیں۔ خیال رہے ان پودوں کے زیادہ بڑا ہونے کا انتظار مت کیجئے ورنہ ان کے ذائقے میں تلخی کا عنصر بڑھ جائے گا۔ لہذا چھوٹے پودے کے پچھلے سلاڈ کے طور پر استعمال کیجئے۔ محض سجاوٹ کے لئے اگائیں تو پھر شوق سے انہیں بڑھنے دیں اس صورت میں چار پتیوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہو سکیں گی۔

اس صورت میں چار پتیوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہو سکیں گی۔





روزے رکھیں۔ خصوصاً سحر اور افطار میں استعمال ہونے والے اشیائے خورد و نوش کی تفصیلات ضرور حاصل کریں اور ان کے مطابق سحر اور افطار کا مہیو ترتیب دیں۔ اسی طرح ماہ مبارک میں ادویات کی مقدار اور اوقات کا شیڈول بھی نوٹ کر لیں اور اس پر باقاعدگی کے ساتھ کاربند رہیں۔ اس بات ان افراد کی جن کی عمومی صحت اچھی کہلائے لیکن روزے کے دوران سردی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں سحر اور افطار

میں احتیاط کی ضرورت تو بہر حال ہے۔ اعتدال میں رہ کر کھائیں، ذوق مضاعف خوراک کو ترجیح دیں کیونکہ اس دوران روایتی طور پر فستق اور دھنسی غذاؤں کے رجحان میں اضافہ ہوتا ہے جو کہ درست نہیں، دہی اور پانی کے ساتھ تیار کی جانے والی جگنی سی کا استعمال سحر کے لئے بہترین ہے۔ خاص طور پر سردی کے حوالے سے سحر میں آخری غذا ایک عدد بھجور ہونی چاہئے یہ بہت آزمودہ ترکیب ہے بہت سے افراد کو اس سے فائدہ ہوتا ہے اور رمضان المبارک میں بھجور کی دستیابی اور استعمال دونوں زیادہ ہوتے ہیں لہذا اس پر عمل کرنا بھی بہت بہل ہوگا۔

موسم گرما میں ستوکا استعمال بہت مفید مانا جاتا ہے۔ گھر پر ستوتیار کرنے کا طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟ آمنا الیاس... سرگودھا



آپ نے بالکل صحیح فرمایا ستوکا اور خصوصاً جو کے ستوکا استعمال بے حد مفید ہے۔ یوں تو ماہ گرما میں حدت اور پیاس کی شدت کے باعث دیگر شروبات کی طرف رجحان بھی خصوصیت کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ بازار سے چنے، جویا، گڑ، بھجور، آبلہ، پھل، برادین، بھنکر، کھلا ہوا گڑ یا چینی اور پانی سے تیار کیا گیا شربت جو چمک پسند ہو پانی میں حل کر دیں۔ اور کم از کم آدھ گھنٹہ کے لئے چھلکے دیں اور برف سے ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ شربت کو مزید کڑھا کرنے کے لئے ستوکا مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق بڑھا سکتی ہیں۔ خیال رہے کہ کٹھن کھینے میں آیا ہے کہ ستوکا کے ساتھ لکڑیوں جاتے ہیں اور جو کہ باریک ریت نما ذرات کی شکل میں تیار شربت کی تہہ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ لہذا بہتر یہ ہوتا ہے کہ پیش کرنے سے قبل شربت کو تھار لیا جائے۔ چنے کا پیسہ کے برتن میں اندر مل کر آدھ گھنٹہ کے ساتھ کسی بھی دوسرے برتن یا جگ میں تھوڑا تھوڑا 11 گھنٹیں اس طرح کی ذرات پہلے برتن کی تہہ میں رہ جائیں اور صاف ستھرا شربت نوش کیا جائے۔ ان طریقوں پر عمل پیرا ہو کر آپ اس مفرح نعمت سے استفادہ حاصل کر سکیں گی۔

ہماری ایک عزیزہ سحری کے لئے پراٹھے بنا کر بغیر پکائے فریز کر رہی ہیں۔ میں نے بھی ایسا کرنے کی کوشش کی جو کہ ناکام رہی آپ سے التماس ہے کہ ہمیشہ کی طرح کوئی آسان طریقہ بتادیں۔



منج فاروقی... روہڑی

پراٹھے، آنے، میدے یا پھر روئے میدے کو تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ کے ہاں جس قسم کے بھی پراٹھے پسند کئے جاتے ہیں انہیں تیار کیجئے اور ہر دو پراٹھوں کے درمیان پلاسٹک شیٹ کی تہہ لگائیں اور ایک مرتبہ استعمال کی تعداد کے برابر پراٹھوں کا ایک

ایک پیکٹ پیچہ تیار کرنے کے بعد پلاسٹک اپ لاک بیک میں فریز کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک پیکٹ فریزر سے باہر نکال کر فوراً بجلی آج پر پیکٹ کر تیار کر لیں۔ ان پیکٹس کو ہوا سطح پر فریز کیجئے۔ اس طرح فرانگ میں بھی آسانی ہوگی اور پراٹھوں کی شکل بھی اچھی رہے گی۔

بعض افراد کو روزے کے دوران سردی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سحر اور افطار میں سردی کی دوائی کھانے کے باوجود روزے کے دوران فرق نہیں پڑتا آپ کی

رہنمائی درکار ہے۔ کیا کسی بدا احتیاطی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے؟ انعم مظہر... ملتان

جہاں تک سردی و جہات کا تعلق ہے تو اس کے لئے رمضان المبارک سے قبل ہی طبی معائنے کو والدین ضروری ہے۔ بلڈ پریشر، مادہ قلب، ذیابیطس، نظام ہاضمہ اور گردوں کی تکالیف کے مریض اپنے معالج سے معائنے کے بعد ان کی ہدایت کے مطابق

## Tip of the Month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس ٹیلیسٹ میں پہلی پوزیشن منج فاروقی (ملتان) نے حاصل کی  
سلا کے پھل کو تازہ رکھنے کے لئے ٹھنڈے پانی میں ایک گائے کا جھج سفید سرکہ شامل کر کے  
10 منٹ بھگو دیں، سرو کرنے سے پہلے پانی جھک کر سلاؤں میں شامل کریں یا پھر اس میں استعمال کریں  
اس ماہ کے ٹیلیسٹ میں آمنہ شفیع، عمر کوٹ اور راجہ خرم، سکھ رزاق قرار پائیں۔  
آپ کی اپنی آواز دودھ پنی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ  
کے نام کے ساتھ سائیکل کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تھن



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com





## ماورا...!

چاند چہرہ ستارہ آنکھیں

بالی وڈ بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی  
شرائط پر کام کروں گی

ٹیلی ویژن انڈسٹری کی خوش قسمتی ہے کہ اسے ہر چند ماہ بعد نئے چہرے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کی کثیر تعداد ہے۔ کئی چینل ہیں اور کئی چہرے بھی، اس طرح چند برس پہلے سے آن ایئر جانے والے سیریز کے مرکزی اداکاروں کو فلم کے پردے پر نئی مصروفیت ملنے لگی ہے۔ ماورا حسین بھی ایسی ہی باصلاحیت اداکارہ ہیں جو ان دنوں ممبئی میں کسی فلم پروڈیوسر کے لئے آڈیشن دے رہی ہیں۔ پاکستان میں ماورا اور عروہ اسکرین سے لے کر ٹیلی ویژن تک ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ عروہ کو آپ نے پاکستانی فلم ”نامعلوم افراد“ میں دیکھا اور سراہا۔ یہ دونوں بہنیں ایک دوسرے کی سہیلیاں بھی ہیں اور دونوں کے مابین مقابلے کی فضا ہے یا نہیں۔ آئیے چند باتیں کرتے چلیں۔

ماورا آپ نے VJing سے کیریئر شروع کیا یا ٹیلی ویژن سے؟

”میں نے ٹیلی ویژن سے کیریئر شروع کیا جب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے ATV پر 15 برس کی عمر میں VJing کا کام ملا۔ یہ اسٹوڈیو میرے گھر کے چند قدم کے فاصلے پر تھا اس لئے اس کو لے کر وہاں پر مجھے یہاں جانے کی اجازت مل گئی۔ میرا بانی کے ساتھ ساتھ مجھے ایک سیریل مل گیا اور اداکاری کر کے احساس ہوا کہ میں اسی کام کے لئے بنی تھی۔ لوگ مجھے ماڈل کہتے ہیں میں ماڈل نہیں ہوں یہ الگ بات ہے کہ ڈرامہ کرتے کرتے میرے چہرے کی شناخت ہو چکی ہے اس لئے ماڈلنگ کی آفرز آتی ہیں۔ حال ہی میں، میں نے دوویز اسٹریٹ لائن کے کمرشلز اور شوٹس کروائے ہیں۔ یہ تو بس منہ کا ڈانٹہ بدلنے والی بات ہے۔“



کے پتہ پر  
کی پمگ یا کریم پمگ  
لے کیمل تیار کرتی ہیں تو اس  
Webster





باصلاحیت ہیں کوئی کسی سے کم یا زیادہ نہیں پھر مقابلہ کیا؟

”حال ہی میں لان کے شوٹس کے لئے سری لنکا جانا

کیسا تجربہ رہا؟“

”مار یہ سے ہماری پرانی دوستی ہے۔ پچھلے سال ریمپ پر ہم دونوں بہنوں نے ان کے ملبوسات پہن کر کٹ واک کی حالانکہ یہ بہت ٹھن کام ہے مگر مار یہ نے ہماری حوصلہ افزائی کی۔ مار یہ ہمارے لئے لگی ثابت ہوئی ہیں اور ممکن ہے کہ ہم بھی ان کے لئے خوش قسمتی کی نوید ثابت ہوئی ہیں جب ہی انہوں نے ہمیں کمرشلز کے لئے آخری۔ میں نے عروہ کی وجہ سے یہ ماڈلنگ کی۔ اب شہر بھر میں علی پورڈ پر اپنی تصویریں دیکھ کر بہت اچھا لگ رہا ہے۔“

اب ہو جائیں چھوٹی چھوٹی باتیں...

”آپ کا پسندیدہ تفریحی مقام؟“

”کلی فورنیا۔“

”خوشبو جو آپ اکثر لگاتی ہوں؟“

”Gucci Guilty“

”کیا بات غصہ دلا دیتی ہے؟“

”کب کوئی پروڈیکٹ عمل ہوئی نہ رہا ہو۔“

”کوئی حادثہ جو چھوڑی نہ جائے؟“

”کب بنی اور شوٹس میں اپنی جگہ نہ لے سکے ہوں۔“

”اپنی کوئی عادت یا رویہ جو آپ بدلنا چاہتی ہوں؟“

”کچھ بھی ایسا خاص نہیں، میں جیسی ہوں ٹھیک ہوں۔“

”یہاں پر انتخاب کرنا پڑے تو؟“

”محبت کا انتخاب کرنا ہی ہے۔“

”پسندیدہ فیشن ڈیزائنر؟“

”کوئی ایک نہیں۔ مختلف وقتوں میں مختلف ڈیزائنر۔“

”آپ کی الماری میں سب سے پرانی کوئی چیز کی ہے؟“

”میری کتابیں۔“

”پسندیدہ جوتا مقامی یا غیر مقامی؟“

”مقامی بھی اور غیر مقامی بھی مگر زیادہتر Doc Martens۔“

ساتھ کام پر جاتی ہوں تاکہ شوٹنگ کے دوران کوئی غلطی نہ ہو اور میری سبکی نہ ہو۔“

”آج کل بیشتر سیریلز خواتین کے مرکزی اور اہم

کرداروں پر مبنی ہوتے ہیں یہ جان آپ کو کیسا لگا؟“

”اگر میرا کردار مرکزی اہمیت کا ہو اور سینئر اداکار بھی میرے ساتھ کام کر رہے ہوں تو ہماری بہت اچھی ٹیم بن جاتی ہے۔ ڈرامہ اور اسکرپٹ اہمیت رکھتا ہے ناں کہ چھوٹا یا بڑا کردار، نہ ہی ہم لوگ یہ سوچتے ہیں کہ میں عورت ہوں وہ مرد ہے۔ احترام دینا اور لینا آنا چاہئے۔ اچھے اخلاق سے پیش آئیں تو سینئرز بھی ہم جونیئر کو بہت عزت دیتے ہیں۔ میرے ساتھ کبھی کسی نے بدگلائی

”میں نے تھیٹر سے کیریئر

شروع کیا جب میری عمر محض

13 برس تھی۔ اب کے بعد مجھے

ATV پر 15 برس کی عمر میں

VJing کا کام ملا۔

میں کی نہ ہی میں نے کسی کے ساتھ بدچلتی کا مظاہرہ کیا۔“

”ممبئی سے آپ کو کیسی آمیزش آئی ہیں اور کیا اب

آپ پاکستان کو خیر باد کہہ دیں گی؟“

”خیر باد تو خیر کبھی بھی نہیں کہہ سکتی کیونکہ یہی میرا وطن ہے۔ اسی سے شہرت عزت اور نام کمایا۔ مجھے پچھلے دو برسوں سے آفریل دی میں میں میں یہاں کچھ پروڈیکشنس کر رہی تھی۔ میں اپنے آپ کو خوش قسمت ہی کہوں گی کہ صرف 19 برس کی عمر میں بھارتی فلمسازوں نے مجھے آفرز دیں جنہیں میں نالائق تھی۔ جیسے ہی پاکستانی پروڈیکٹ عمل ہوئے ہیں نے سوچا کہ وہاں جا کر دیکھنا تو چاہئے۔ اس لئے شروع میں تو ڈری ہوئی تھی کہ وہاں تو میرے کونز کو بہت زیادہ لبرل دکھایا جاتا ہے اور لباس بھی ہماری طرح کے نہیں پہنے جاتے چنانچہ بہت سی باتوں کو بغور دیکھنا پڑے گا۔ پہلی اہم چیز تو انہاروں ہے پھر کہانی کی تھانوں کو دیکھنا ہوگا اس لئے فی الحال کوئی حتمی فیصلہ نہیں کیا۔ بالی وڈ بہت بڑی انڈسٹری ہے مگر میں اپنی ہی شرائط پر کام کروں گی۔“

”عروہ کے ساتھ کتنی دوستی ہے؟ کیا مقابلے کی فضا ہے؟“

”دوستی تو بہت ہے مگر مقابلے بازی کا رومان نہیں۔ ہم ایک دوسرے کو اپنے تجربات بتاتی ہیں۔ ایک دوسرے سے سیکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ دونوں

”دوست احباب اور خاص کر والدین سے آپ کو

کیا رد عمل ملتا ہے؟“

”اگر آپ اچھا کام کر لیتے ہیں اور اچھی ساکھ بنالیتے ہیں، اپنی عزت کر دیتے ہیں تو پھر آپ کو ہر طرف سے شاباش ہی ملتی ہے۔ میرے والدین ترقی پسند ہیں اور میں اعتماد کے ساتھ کیریئر آگے بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس لئے مجھے حوصلہ افزا حالات ملے ہیں۔“

”ٹی وی سیریل کرنے کی حالی بھرتے وقت کسی

مہیا کو سامنے رکھتی ہیں؟“

”یہ تو اسٹیشن والے کا کام ہے۔ مجھے اب تک اندازہ نہیں ہوسکا کہ کس اسکرپٹ کو کیسے پرکھا جاتا ہے۔ ٹی وی اسٹیشن ڈائریکٹر کا نام، اس کے کریڈٹ پر آنے والے سیریلز اور ساتھی اداکاروں کے نام وغیرہ جاننے کی کوشش کرتی ہوں۔ اسکرپٹ پڑھنا اور اپنے رول کے متعلق جاننا بھی بہت ضروری ہے۔ ویسے میں نے کچھ کرداروں کو پر فارم کرنے سے معذرت بھی کی ہے۔“

”آپ کرداروں کا انتخاب کیسے کرتی ہیں؟ کیا پورا

اسکرپٹ پڑھتی ہیں؟“

”مجھے مطالعے کا شوق ہے اس لئے میں اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی لیتی ہوں۔ کچھ اداکاروں کو پورا اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی نہیں ہوتی مگر مطالعے کے شوق کی وجہ سے میرے ڈائریکٹر اور پروڈیوسرز میری تعریف کرتے ہیں کہ آپ ٹھیک ٹھاک تیاری کے ساتھ سیٹ پر آتی ہیں۔ عام زندگی میں بھی کتب بینی کا شوق رکھتی ہوں اور معلومات حاصل کرنے کے ضمن میں خاصی پرجوش واقع ہوتی ہوں۔ اپنے ارد گرد مختلف لوگوں کے اطوار، رویے اور طرز زندگی کا مطالعہ کرتی رہتی ہوں۔ ان ہی تجزیوں کی روشنی میں اسکرین پر کچھ نہ کچھ کر لیتی ہوں۔“

”اب تک کا پسندیدہ کردار کون سا ہے؟“

”میرا دوست پروڈیکٹ ”یہاں بیٹا نہیں ہے“ میں ٹی وی پر یہی پہلا ڈرامہ سیریل تھا جو ایوارڈ کے لئے نامزد بھی ہوا اس میں شامل کردار مٹی تھا جسے میں نے کسی طرح ادا کر دیا مگر اسے اتنی پذیرائی ملے گی اس کا سوچا بھی نہیں تھا۔ اسی طرح حال ہی میں ”میں بشری“ میرا پسندیدہ سیریل ہے۔ اس سیریل کا نام میرے کردار کے نام پر ہی رکھا گیا۔ اسی طرح ایک اور ڈرامہ سیریل میرے کردار کے نام پر ہے جو جیسے آج ابیر جائے گا۔ اب مجھے ایسے ہی سیریلز میں اپنے کردار پسند آتے ہیں۔“

”نامور اور سینئر اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا

تجربہ کیسا رہا؟“

”عام طور پر اس میں اپنا اعتماد قائم رکھتی ہوں اور تیاری کے سٹوڈیو جاتی ہوں لیکن جب عدنان صدیقی، مظنی گیلانی یا صاحبزادہ کے ساتھ کام کرنا ہو تو پھر زیادہ تیاری کے



## Swaddled Babies Orchid

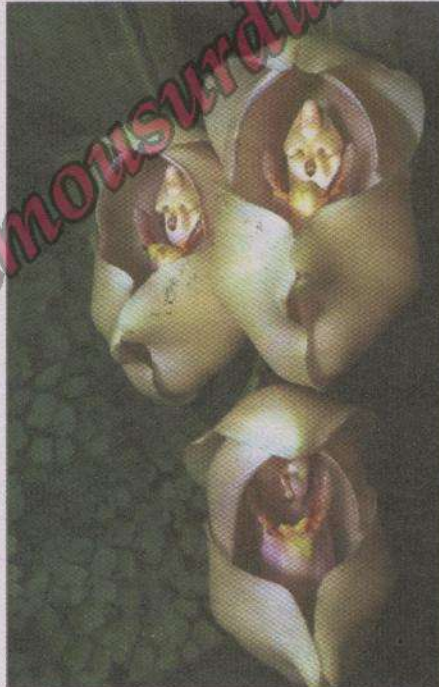
### کونل سے پھول

معصوم بچوں سے مشابہت رکھتے ہیں



اس کی شکل کچھ ایسے ہوتی ہے کہ جیسے نو مولود بچے کو چادر میں لپیٹا گیا ہو۔ یہ بڑے خوشبودار کریمی سفید اور موسمی پھول عام طور پر موسم بہار اور موسم گرما میں کھلتے ہیں یا اکثریت میں خوشبودار ہوتے ہیں ہر اک پھول اک علیحدہ تنے سے اگتا ہے جب پھول میں کوئی کیڑا پولنز کے لیے نکلنے کی تلاش میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو اس پر موجود کالم انہیں پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے جن کی وجہ سے پولنز محفوظ رہتے ہیں جو عام طور پر اس کے سر یا پیٹ پر موجود ہوتے ہیں پھر جب وہی کیڑا کسی دوسرے پھول میں نکلنے کی تلاش میں جاتا ہے تو اس پر پولنز چپک جاتا ہے یہی قدرتی عادت ان پھولوں کی افزائش کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے انہیں پینے کے لیے سائے کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں گرمی کے موسم میں کسی حد تک تحفظ فراہم کرتا ہے ان پودوں کی دیکھ بھال کسی چھوٹے بچے کی طرح کرنی پڑتی ہے۔ چونکہ یہ پودا سخت جان نہیں بلکہ نازک مزاج ہے اور زیادہ نمی سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کی نمی کو اک حد تک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے موسم ٹھنڈا ہونے لگے تو انہیں کم پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی اسی خاص دیکھ بھال کے لیے کاشتکاروں نے گرین ہاؤس بنا کر ان میں کاشت کرتے ہیں موسم کے لحاظ سے پانی کی اچھی مقدار ان پھولوں کی افزائش کی سب سے بڑی کنجی ہیوان پھولوں کی دیکھ بھال بھی کسی بچیلی سے کم نہیں آرکٹڈ تقریباً دنیا کے ہر علاقے میں پائے جاتے ہیں لیکن Anguloa uniflora آرکٹڈ یا سولڈو ہے آرکٹڈ ویترو پلا، کولمبیا، ایکواڈور کے ارد گرد اینڈیز کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ Anguloa آرکٹڈ کی تقریباً دس اقسام ہیں جو سب ہی جنوبی امریکہ کے ارد گرد پائی جاتی ہیں۔ سولڈو بے آرکٹڈ اور انچا نی میں کافی بڑا ہوتا ہے جو تقریباً 2 فٹ لمبا ہوتا ہے اس پھول کا نام بھی اس کی شکل کے حساب سے رکھا گیا ہے یہ پھول کم روشنی والی جگہ پر زیادہ عرصہ چلتے ہیں مگر انہیں گرم درجہ حرارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس پودے کے پتے مخروطی شکل کے ہوتے ہیں ان پھولوں کی کاشتکاری کے مقابلوں کو جیتنے والوں کے مطابق ان پھولوں کو موسم گرما میں دن میں پانچ سے سات بار پانی کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ قدرے ٹھنڈے موسم میں کچھ کم مقدار میں بھی پانی دیا جاتا ہے۔

swaddled babies orchid اک ایسا پھول ہے جس کا نباتاتی نام Anguloa uniflora ہے اور یہ اک انتہائی خوبصورت آرکٹڈ ہے جو کئی رنگوں مثلاً سفید، گلابی، نارنگی، پیلا رنگوں میں پائے جاتے ہیں یہ سال کی کڑی صحت (1777 to 1788) اور تجربات کے بعد یہ وارپٹی کی تجرباتی انجم نے جو کہ پوڈسٹ ہیں پودوں کے اوپر تجربات کر کے حاصل کیا گیا تاہم یہی طور پر 1798 تک درجہ بندی نہیں کی گئی اور پھر اسی وقت اس کا نام رکھا گیا۔ یہ پھول تقریباً 18 سے 24 انچ لمبا اور باریک و نازک پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پھول کی خاصیت یہ ہے کہ جب یہ کھلتا ہے تو اک خاص دورانیہ کے لیے





## بچوں کا کمرہ

ہوتا ہے طلسم کدہ

گھر کی آرائش کے چند بنیادی نکات کیا ہیں؟

ذیران پہ توجہ مرکوز کیجئے۔ یہ جدت آمیز، تحقیق پرکشش و جاذب نگاہ ہوتا ہے۔ معیار پر بھی توجہ دینی چاہئے جو عموماً نہیں دی جاتی۔ کبھی کبھی ہم خوبصورت ذیران کا کوئی نچرچر پیش خرید لیتے ہیں جو معیاری میٹیریل سے تیار نہیں کیا جاتا اور اگر ہم دیرپا اور مضبوط میٹیریل پہ توجہ دیں تو اکثر ذیران پر اثر اور اچھا نہیں دکھائی دیتا لہذا دونوں صورتحال کے مابین بین چلنا خاصا دشوار ہو سکتا ہے مگر مابین آج والے اپنے صرف ذیران کو اہمیت دیتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ آپ اپنے پسندیدہ یا زیر استعمال فرنیچر کو کبھی ایک ہی روز بعد تبدیل نہیں کر سکیں گے۔ آپ چاہیں گے کہ یہ فرنیچر دلوں آپ کا ساتھ بھائیے کیونکہ یکسوشت ہماری قیمت کے عوض نیا سامان خریدنا ہر آدمی کی دوسرں میں نہیں ہوتا۔

## گدے کی سرمایہ کاری



عمر کوئی بھی ہو، سونے کے لئے بستر اور آرام دہ گدا ہم سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سادہ بینک پر روٹی کا پانا ہو گا گدا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ذیل بیڈ کے لئے مایا پرکاش والے لکے بھی عام استعمال میں آتے ہیں۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ فوم صرف ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہوئے آسان انتخاب اور ہوتا ہے جبکہ یہ گرم ملکوں میں حرارت آمیز مٹی میل ہے جسے ایئر کنڈیشننگ کمروں کے لئے بہتر انتخاب کہا جاسکتا ہے۔

اچرنگ میٹرس کو ہر دوسرے تیسرے میں بعد کھانسی کی Position بدلی ہوتی ہے اور نینک جانب گھڑا سا پڑ جاتا ہے۔ یہ لکڑی عام بیڈرسل فین یا چھت کے کچھ والے کمروں کے لئے بھی ہے۔ جدہ موزوں ہے اور کمر گرم نہیں ہوتا۔ درجہ حرارت ٹھائل رہتی ہے۔ کمر درمیں کرتا، جسم کی اینٹھن کے لئے بھی موزوں انتخاب ہے۔ وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے اسے عام طور پر دو سے تین افراد پر چل کر ہی ہلانے کیلئے تیار کیا جاتا ہے۔ باوجود استعمال میں آرام دہ ہوتا ہے۔ بستر کی چادروں کے ڈیزائن میں جیو میٹریکل پیگز زیادہ پسند کی جاتے ہیں۔



کی سواری کی مانند سجایا جاتا ہے۔ بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ اپنے بستر کے اطراف مزین اشیاء اور تصاویر سے ٹھیکایا جاتا ہے خوش ہوتا ہے اور اگر بستر کے ایک سادہ بھی ہوں تب بھی اس کی دلچسپی میں لانا ناول اضافہ ہوتا ہے۔

جب یہ ٹین ایتج میں داخل ہو

اور اس کی عمر کے بعد اگر کہیں کا دور شروع ہوتا ہے عمر کا یہ فاصلہ اور جمالیاتی اور تحقیقی نہیں پہلوؤں سے بلکہ حد تک رکھتا ہے اس دور کے بچے اپنے ارد گرد کے ماحول میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں اور مصافحہ قرار نہ مانا جاتا ہے۔ خوش لباس اپناتے ہیں، خلاق انداز میں بہتر رویئے اختیار کرتے ہیں اگر انہیں کوئی نفسیاتی یا عبادتی مسئلہ آتا ہے تو وہ فطری خصوصیات کا واضح اظہار سے اظہار کیا جاتے ہیں اور دوسروں کی نظر میں ایسا چرچہ کم بہترین دیکھا جاتا ہے۔ اس کا پانچ سالہ بچہ سن یعنی 13 برس سے لے کر 19 برس تک کے بچے کا مکرمہ سجانے کا ادارہ کردہ ہو گا آپ کے پاس رنگوں اور ڈیزائنز کی وافر اور خاطر خواہ مقدار ہوگی اگر بہتر ہے کہ بہت حد تک سادہ لیٹائل بنائے۔ یہ بچے اپنے کمرے سے کام لوں گے کیونکہ شہکار نامیو سنگرز، ایکٹر، بلاگرز، ٹکڑا کرنا اور دیگر سماجی شخصیتوں کے پیوشرز اور ڈیزائن پر پسند کرتے ہیں۔

## Statement Pieces

کسی بھی شیئینے ایچ کے کمرے کی دیواروں کو دھم رنگ سے راستہ کر کے آپ چاہیں تو تورا ہی جاذب نظر بنا سکتی ہیں اس کے لئے آپ کو خوش رنگ رگزر (Rugs)، خصوصیت ڈیزائن Arm Chain، ماڈرن طرز کے کونفریم یا بیس خریدنا ہوں گے یعنی چند ایک خوبصورت اور برقیں اشیاء کا اضافہ کر کے اس کمرے کو گھر کے دوسرے کمروں سے ممتاز بنا سکتی ہیں آپ کے ذریعہ استعمال کثرت ہوم بیٹوں کے اسٹینڈر، مصنوعی پھولوں کی قدرتی آرائش، اکاپانا اسپائل کے چھوٹے چھوٹے گئے کچھ بھی سجائیے، ہفتے دو ہفتے بعد ان کی جگہ اور تیرہ بدلتی رہے۔ آپ کبھی اپنے کمرے سے اہریت محسوس نہیں کریں گی۔ شیئینے ایچ میں موزیل میں تول تول میں ماشہ ہوتا ہے چنانچہ کمرے کی ترتیب کو گھومو کی طرح جملے آپ خوش رہیں گی۔

بچہ تصوراتی دنیا میں گن رہتے ہیں۔ والدین ان امکانات اور ترجیحات کا تعین کر کے ہیں جن کی بدولت گھر میں خوشحالی اور سماجی احسان کا رُو نظر آ سکے۔ والدین اپنے سونے کے کمرہ کی آرائش پر یقیناً محنت اور سرمایہ خرچ کرتے ہیں تاکہ زندگی کے تھکانے والے معمولات کے بعد رات کے چھ بیانات گھنٹے پر سکون اور کمر گزاری کے ساتھ صبح اٹھنے والے مشاغل اور پچھلے کمر کو نظر رکھتے ہوئے کمرے کو آرام دہ بناتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کے کمرہ پر بھی مناسب حد تک توجہ دی جانی چاہئے تاکہ یہ آرائش اس قدر آسان نہیں ہو جائے کہ تصور کیا جاتا ہے۔ ڈیور کی تعداد میں کھلونے جمع کر کے یا شیشی کے بالوں میں بچہ اپنے سونے بچوں کا کمرہ ج نہیں جاتا۔ چند محرف پر فخر گزارا اس شخص میں اس کی بدولت ہے۔ یہ آپ بھی ان میں سے ایک ہو سکتے ہیں۔

رنگوں کی برکھایا انتخاب کا پیچیدہ مرحلہ



وہ زمانے گئے جب Blue اور Pink ہی واحد ایسے رنگ تھے جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں کی پسند و ناپسند یا اندرونی آرائش کا محرک تھے اب اندرونی آرائش کے ماہرین کے مطابق پیلے، زرد اور ہرے رنگ کے علاوہ میروان رنگ کو بھی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند ماہرین آرائش نے دیا اور نو کا پکا کاروائی اور شہم بھورا رکھنے کا مشورہ بھی دیا یعنی نیوٹل رنگوں کی دہائی آرائش میں کسادگی کا اثر قدرے زیادہ ہوتا ہے۔

خوشیوں کا محور، آپ کا بیچ اور اس کا فرنیچر

خاص کر جب ہم نو مولود بچے کی Cot کو راستہ کرتے ہیں تو بچے کے نرم ہستر کا بلور خاص خیال رکھیں گے۔ بچوں کے فرنیچر ساز ادارے نہایت دلکش انداز کی Cots بنارہے ہیں۔ انہوں نے بچوں کی نفسیات اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق چادریں، لحاف، کمبل، تکیوں کے غلاف اور سب سے بڑھ کر چھڑاؤنیوں کا انتخاب بھی پیش کیا ہے جن پر خوبصورت نقوش اور جانوروں کی تصاویر پر پرنٹ ہوتی ہیں یا پھر Polka dots والے ڈیزائن کے کپڑے سے Cot کی فرل تیار کی جاتی ہے۔ جس پر جانوروں اطراف خوبصورت متضاد رنگ کی لیں لگا کر Cot کو کشمشاہ





## بچوں کی کار سیٹ گاڑی میں لگوائیے

خطرہ سے نہ کیلیئے، سفر آسان تو منزل قریب



گاڑی میں بچوں کی نشست کا کیسے انتخاب کریں۔ اگر آپ بچے کے ساتھ گاڑی میں سفر کرتے ہیں تو بچہ کیسے سنبھالیں گی؟ خاص کر پھر برس تک کے بچے کو کیسے بٹھا نہیں گی؟ کیا ہر وقت اور ہر لمحے آپ کو کوئی مددگار درکار ہوگا اور میسر ہوگا یا نہیں تو تمہارا سفر کتنا تکلیف دہ ہو جائے گا۔ کیسی کار سیٹ لگائی جائے گی؟ ایسے کئی سوالات خواتین ڈرائیورز کو پیش آتے ہیں۔ ایک کار سیٹ مختلف وقتوں میں ایک سے زائد بچوں کے لئے کارآمد ہو سکتی ہے لیکن یہی ایک سیٹ کسی بچے کی عمر کے مختلف حصوں میں لگائی نہیں ہو سکتی کیونکہ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جائے گا اس کی ضرورتیں اور تقاضے بدلے لگیں گے۔

• **Booster Car Seat** میں بچے کی گردن کے گرد چھڑے کا حلقہ نہیں بنایا جاتا ہے۔ یہ سیٹ 4 برس سے 12 برس تک کے بچے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے۔ اس میں ہیٹ کے لئے انتخاب کی سہولت ہے۔ بڑے بچے انہیں استعمال کرتے ہوئے اس سے گھبراتے ہیں۔ وہ اس طرح اپنے آپ کو پابند تصور کرتے ہیں۔ اگر والدین ہی سیٹ ہیٹ استعمال نہ کر رہے ہوں تو بچے بھی نہیں کرتے۔ یوں تو ان نشستوں پر بٹھے بچے کی بھی بیٹھا جاسکتا ہے لیکن کار سیٹ کے ضابطوں کی پیروی نہ کرتے ہوئے تو بچے بچوں کو خطرات میں کیسے دھکیل دیں۔ ایسے بچے جو گھٹنوں کے بل چلنے لگتے ہوں وہ کبھی بھی سیٹ سے باہر آ سکتے ہیں اسی لئے ان کی گردن، کانڈھوں اور ٹانگوں تک مضبوط چھڑے اور نرم کپڑے سے لپٹی ہیٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ گاڑی چلتے ہی نشستوں پر اچھلے کودے یا دروازے کھولنے کی غلطی کرے یا پھر اوندھا لیٹ کے سو جائے کیوں نا اس کے لئے محفوظ ترین کار سیٹ گاڑی میں نصب کروالی جائے تاکہ آپ کا سفر چاہے وہ دور دراز کے شہر کا ہو یا قریب تر، ساخت کو آسان اور محفوظ بنادے۔

### کس عمر کے بچے کے لئے کیسی سیٹ موزوں ہوگی؟

ہر بچہ مختلف قد و قامت کا ہوتا ہے تاہم نومولود سے چھ ماہ تک یا اس سے بچہ عرصہ بعد تک ایک سیٹ اوپر تلے کے بچوں کے کام آ سکتی ہے۔ اس کے لئے اسے روپے کا ضیاع نہ سمجھئے۔

- پہلے 3 برسوں کے لئے عقبی نشست سے جڑی نشست مناسب رہتی ہے۔ آپ گاڑی چلاتے وقت آئینے سے پیچھے بھاٹک کر بچے کی حرکات دیکھ سکتے ہیں۔ اس کی غول غائل میں جی۔ جی ہاں کر کے ایک بھر پور نندہ دلی کا تاثر دے سکتے ہیں۔
- **Forward Facing Seat** بچوں کی یہ نشست ہمیشہ پچھلی نشست سے جوڑی جاتی ہے کہیں بھی انہیں فرنٹ سیٹ پر نہ جوڑیے۔ خدا نخواستہ حادثے کی صورت میں بچے اور گاڑی کو سنبھالنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ کئی نا سمجھ والدین فرنٹ سیٹوں پر نوڑا سیدھا اور چھ ماہ کے بچے کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں یا گاڑی چلاتے وقت گود میں بٹھا لیتے ہیں۔ یہ دونوں صورتحال قطعی خطرناک ہیں۔ خواہ آپ نے سیٹ ہیٹ لگا رکھی ہو لیکن ناگہانی صورتحال میں بچہ قطعاً محفوظ نہیں۔

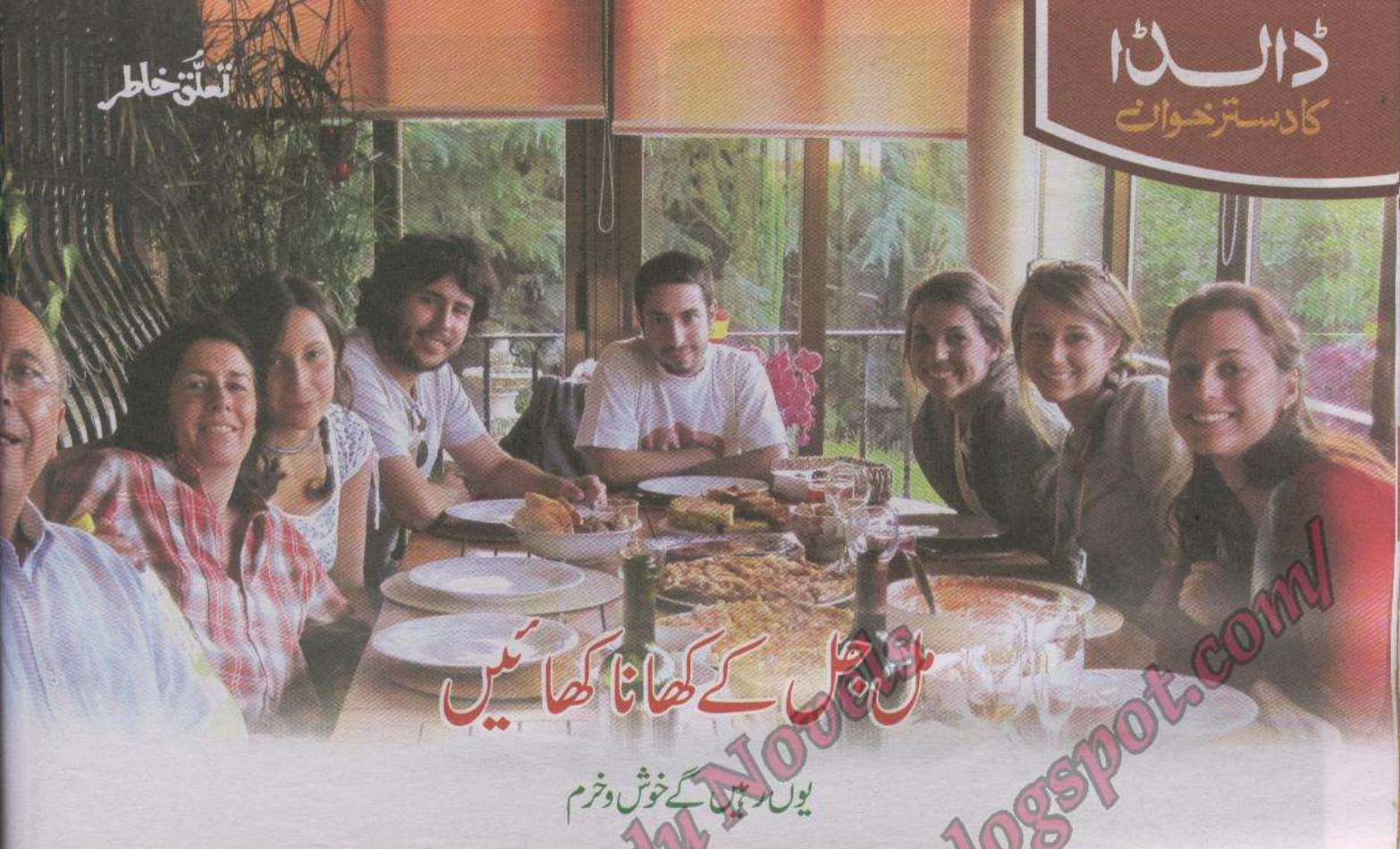
ایسی سیٹ جو آپ کی گاڑی میں فٹ آ سکتی ہو۔ اگر وہ گاڑی کی پچھلی نشست سے منسلک ہو سکتی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ **Forward-Convertible** اور **Combination** یہ تین اقسام کی نشستیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں حفاظتی بیٹلش کی مدد سے گاڑی کی نشستوں کے ساتھ باہم ملا دیا جاتا ہے۔ ان اقسام کے علاوہ **Booster Seats** بھی دستیاب ہیں جن میں بچے کو لپیٹ کر لٹا دیا جاتا ہے اور بیٹلش کے درمیان بچے کے بیٹھنے کے لئے اضافی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ کم و بیش ہر سیٹ میں کانڈھوں اور سر کو بحفاظت سہارا دینے والا مشرمل استعمال ہوتا ہے۔

### Seat Belt

حفاظتی سیٹ کی مدد سے بچے کو سینے، کندھوں، گردن اور پھر ٹانگوں کے عضوتک کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے نرم و ملائم فوم کی تہہ بچھائی جاتی ہے۔ بچے کو ایسی نشست پر مکمل جسمانی آرام میسر آتا ہے۔ گاڑی کا سفر جوں جوں آگے بڑھتا ہے بچے کو نیند آنے لگتی ہے۔







## مل جل کے کھانا کھائیں

یوں رہیں گے خوش و خرم

اگر ہم یہ چاہیں کہ خاندان میں اتفاق و اتحاد ہو، اس پر برکت اور رحمت کی بارش ہو، ہمیں خاندان بھر کے افراد کو کھانے کی میز پر اکٹھا کرنا چاہئے اور مل جل کر دن کا کم از کم ایک کھانا کھانے چاہئے۔

کامد کرنا، اپنے گھر میں بچوں کی بنائی ہوئی تصاویر آویزاں کرنا اور باغبانی جیسے صحت مند مشغلے میں چھوٹوں اور بڑوں کو مل جل کر شریک کرنا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔  
غرضیکہ دل کا اطمینان ایسا مستاع گراں ہے، جس کی تلاش میں ہر شخص رہتا ہے۔ انسان زندگی بھر مل کے اطمینان کے لئے کوشاں رہتا ہے اور اس کے مل جانے کے بعد دنیا کی ہر دولت سے خود کو بے نیاز سمجھتا ہے۔ اگر کسی کو دنیا کی تمام نعمتیں حاصل ہوں، ہر قسم کی سہولتیں میسر ہوں لیکن اطمینان قلب حاصل نہ ہو تو وہ کوئی نعمت سے بہرہ اندوز نہیں ہو سکتا اور ہر سہولت اس کے لئے بے فائدہ ہے۔ اسلام نے ہمیں ایک ایسا نظام زندگی عطا کیا ہے جس میں انسان کے روحانی اور نفسانی دونوں پہلوؤں کی تسکین کا سامان موجود ہے۔ شریعت محمدی ﷺ کی پیروی کر کے آداب معاشرت اختیار کر لئے جائیں اور کھانے سے ہی اس کی ابتداء کر لی جائے تو ڈپریشن، مایوسی اور ٹھکرات جیسے اعصابی عارضوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ صحابہ کرام کے ساتھ مل کر کھانا کھانے اور کھانے کے بعد ہر سہولت اور آداب کو شامل کر کے ہم ایک نہیں متعدد انجمنوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خوش نصیب ہیں وہ مسلمان کہ جنہیں اس سال رمضان المبارک کی بابرکت ساتویں نصیب ہو رہی ہیں اور اس بابرکت موقع پر ہمارے دسترخوانوں پر افطار اور سحر کے وقت سارا کنبہ اکٹھے ہو کر کھانا تناول کرے گا۔ صد شکر کہ نعمتیں اور رحمتیں سیٹھنے کے لئے ہنوز ہمارے دلوں میں بڑی گنجائش موجود ہے۔

لوگوں کا مہلتا ہے اور وہی لوگ مل جل کر کھانا کھانے کی کوشش میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اور ان کے سروے کے مطابق دو تہائی خاندان یہ سمجھتے ہیں کہ اگر گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ کھانا تیار کرنا ہو تو اس کے لئے لازماً بڑے باورچی خانے کی ضرورت ہوگی اور لوگوں کو بیٹھنے کے لئے لان یا باغ میں انتظام کرنا ہوگا۔  
اصل میں سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ کس طرح خوش رہ سکتے ہیں اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں؟  
اس مطالعے میں بچوں کی رائے بھی لی گئی جو یقیناً قارئین کے لئے دلچسپ ہوگی۔

بچے کہتے ہیں گھر میں ایک بڑا سا Tree House ہونا چاہئے۔

• ایک بڑا سوئمگ پول ہونا چاہئے یا بڑا سا Play Room جہاں بڑوں اور بچوں کے لئے مختلف کھیل کھیلنے کے انتظامات ہوں۔

بہر حال ایسی 50 چیزوں پر اتفاق رائے ہوا جو کسی بھی خاندان کو خوش و خرم رکھنے کے لئے ضروری ہو سکتی ہیں۔ انکے سیر و تفریح کے لئے جانا، مینے میں ایک پارینما گھر جانا، والدین کے لئے ایک اچھی کافی میکسٹین لینا اور گھر میں متعدد ٹی وی سٹش کا ہونا، آرام دہ فرنیچر کا ہونا اور گھر کی صفائی میں ہر کسی کا حصہ ہونا یعنی جھجک محسوس نہ کرنا گھر والوں کی خوشی کے لئے خوب ہنسانہ، اجتماعی عبادات میں شریک ہونا، گھر والوں میں سلامتی اور تحفظ کا احساس ہونا، ایک دوسرے سے معاف کرنا، بات چیت کے لئے وقت نکالنا، پڑوسیوں سے ملنا جلنا اور تحائف کا تبادلہ کرنا، بچوں کے ہوم ورک میں بڑوں

برطانیہ میں اس بات کی حقیقت اور ثمرات جاننے کے لئے 2 ہزار خاندانوں کی رائے لی گئی۔ یہ جائزہ برطانوی مینوفیکچرنگ کینی "اوربجن" کی جانب سے لیا گیا تھا جس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ خاندانی چمکت کے لئے ضروری ہے کہ گھر کے تمام افراد ہفتے میں چار وقت کے کھانے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک وقت روزانہ رات کا کھانا کھائیں۔ کھانے کے ڈائریکٹر اینڈ ریوئل سال کا کہنا ہے کہ یہ بات بڑی خوش آئند ہے کہ اب بھی لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خاندانی اتحاد کے لئے ایک ساتھ کھانا کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اگرچہ آج کل کی زندگی اتنی مصروف اور تھکاوٹ دینے والی ہے کہ خاندانوں کو ایک ساتھ مل بیٹھنے کے لئے بہت زیادہ تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ کچھ گھرانوں میں ہفتہ واری تعطیل یا کسی تہوار کا انتظار کرنا پڑتا ہے پھر ہمیں قریبی عزیز مل بیٹھ کر تبادلہ خیال کر پاتے ہیں اور کچھ خاندان روزگار اور ایک دوسرے سے دور سکونت اختیار کرنے کے سبب ایک شہر میں ہوتے ہوئے بھی ہر روز تو کیا کئی کئی ہفتوں تک مل نہیں پاتے۔ ایسی مصروفیات اور طرز زندگی انسانی زندگی میں جذباتی مسائل پیدا کرنے کے چند اسباب ہیں، گو کہ لوگوں کو ایک میز کے گرد بیٹھ کر کھانے کی افادیت معلوم ہو۔ اس کے باوجود کئی خاندان یہ اعتراف کرتے ہیں کہ اس صحت مندرگرمی کے لئے واقعی وقت نہیں نکل پاتا۔

کچھ خاندان چھوٹے مکانات میں رہنے کی وجہ سے جگہ کی قلت کی شکایت کرتے ہیں گویا وہ سمجھتے ہیں کہ بڑا اور کشادہ گھر زیادہ خوش باش اور خوشحال



# شیرینی میں گندھا ماں اور بیٹی کا رشتہ

مضبوط سائبان اور ٹھنڈی چھایا دیتے رشتے بڑے انمول ہوتے ہیں  
بیٹی ماں کا پرتو ہوتی ہے اور ماں اس کی پرچھائیں

کبھی آپ نے غمی کو دیکھا جو خطرہ بھانپتے ہی چوڑوں کو اپنے پروں میں سمولیتی ہے۔ اگر نہ دیکھا ہو تو قدرت نے انسان کے روپ میں ماں کو اتنا ہی حساس، ہمدرد اور گداز شخصیت عطا کی ہے اسے کہ کچھ بچے کیسے ہی غموں کے پہاڑوں میں، آزمائشیں ہوں یا آسائیاں، ماں اور بیٹی کا تعلق ایسا ہی شیرینی میں گندھا ہوتا ہے۔ یوں تو ماں کے لئے بیٹیاں اور بیٹے دونوں ہی برابر اولادیں ہوتی ہیں۔ عموماً عاشرتی رویے اور جہالت پر مبنی انداز فکر ہوتا ہے جس کے سبب کسی گھرانے میں اولاد مزید کو افضل قرار دے دیا جاتا ہے اور بیٹیوں کو بوجھ تصور کر لیا جاتا ہے۔ مگر پاک بھارت نے فرمایا کہ ”عورت کے لئے بہت ہی مبارک ہے کہ اس کی پہلی اولاد بیٹی ہو۔“

ڈھونڈنا اور اپنی ذات کی نفی کر کے بچوں کو پروان چڑھانا اور بیٹیوں کو گھڑا پے کی دولت سے نوازنا ہی ماں کو ودیعت ہوتا ہے۔ آج کی تعلیم یافتہ ماں اس صدی کا تیش بھانعام ہے۔ وہ ٹیکنا لوجی کی مدد سے بھی بچوں کی تربیت کا بیڑا اٹھا رہی ہے۔ وہ کام کر کے چاہے وہ ملازمہ ہو یا تجارت اپنے بچوں کی مالی کفالت بھی کر رہی ہے۔ اسے وقت کی بہتر تقسیم کا سہرا آتا ہو تو اولاد خاص کر بیٹیوں سے قربت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں۔ اللہ کی رحمت ہوتی ہیں۔ ان سے محبت اور شفقت سے پیش آتا بہت ضروری اس لئے بھی ہے کہ پاکستانی معاشرہ، مردانہ معاشرہ ہے۔ اس کے باوجود اپنے مردانہ وار کام سے دنیا بھر میں اپنے وطن کا نام روشن اور سبز بلایا پرچم بلند کرنے والی پاکستانی ماؤں اور بیٹیوں کی کمی نہیں۔

مادرت ملٹ فاطمہ جناح اور بیگم رحمان لیاقت علی سے لے کر محترمہ بینظیر بھٹو تک وہ جنوں ایسی جوانی بیٹیاں ہیں جو اپنے کردار اور عمل سے رافقی دیا تک کے لئے خود کو امر کر رہی ہیں۔ لہذا بچہ چارگی کی ادایک جانب رکھ کر اپنا کیریئر بنانے کی کوشش جاری رکھنا ضروری ہے اور وہی خواتین کامیاب بھی ہوتی ہیں جو رشتوں کے تقدس کو برقرار رکھ کر اپنی شناخت خود بناتی ہیں۔ جب ہم بیٹی کو ماں کا پرتو اور ماں کو اس کی پرچھائیں کیسے ہیں تو واضح کر دیتے ہیں کہ دراصل ماں کے سائبان سے ہی بیٹی کو جذباتی سہارا ملتا ہے۔ یہ رشتہ شیرینی میں گندھا کہ ماں اور بیٹی کے تعلقات کو وضع کرتا ہے۔ زندگی ختم بھی ہو جائے تب بھی یہ محبت، یہ التفات اور روحانی تعلق سدا استوار رہتا ہے۔

کمرے گا، قیامت تک خدا کی مدد اس کے ساتھ شامل حال رہے گی۔“ عورت کے کئی روپ ہو سکتے ہیں ماں، بیٹی، بہن، بھانجی، سہیلی، بھانجی، دوست، بھائی، مانی، عادی، بہو اور ہر روپ میں صبر و ایثار، مہر و وفا اور محبت و عصمت کا پیر ہوتی ہے۔ ماں کی بردباری اور بخشنی سے کسی بھی سبق سیکھتی ہے۔ خدمات ہوں یا خوشیاں، ماں جو صلی کی چٹان بنی رہتی ہے۔ اچھی ماں صرف اپنے رب کے سامنے سر نہج و ہو کر اپنی پریشانیوں کا صلہ ملاتی ہیں۔ وہ بھی بیٹیاں بھی اپنے منہ سے کسی کی غیبت یا حسد کے جذبات سے بھر پور لفظ نہیں کہتی۔ پچھلے وقتوں میں ماں بیٹیوں کو تلقین کیا کرتی تھیں کہ کم بولا کرو، دینے اور منہ سے بولنے لچھے میں گفتگو کرو، خاموشی بھی ایک زیور ہوتی ہے۔ چڑچڑاہٹ، لڑکائی، بدتمیزی اور غصہ عورت پر نہیں چلتا۔ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کے لئے نرم روی اور صلح جوئی کا انداز اختیار کرنا اچھا ہوتا ہے۔ آج کل بھی بہت سے گھرانوں میں بیٹے کا رشتہ طے کرتے وقت بڑی بوڑھیاں بیٹی کے ساتھ ساتھ ماں کے اخلاق، کردار، گفتگو، انداز رہن رهن اور رویوں کو مد نظر رکھتی ہیں، کبھی آپ نے سوچا کہ ایسا وہ کیوں، کس لئے کرتی ہیں؟

اس لئے کہ ماں ہی وہ ستون ہے جس پر خاندان کی تہذیبی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری اسی کے ناتواں کاندھوں پر منتقل کی جاتی ہے۔ وہ کمزور ہو تو بھی اولاد کے لئے زمانے کے سامنے سینہ سپر ہوتی ہے۔ اولاد کو جہاں جہاں ضرورت پڑے چٹان کی طرح آہنی بازوؤں میں سمیٹ کر رکھتی ہے۔ خود سختیاں سہہ لیتی ہیں، دھوپ میں زندگی گزار لیتی ہیں مگر تسلیں سنوار دیتی ہیں۔ اولاد کے آرام، ترقی کے خواب، ترقی کے وسیلے

جب کوئی لڑکی پیدا ہوتی ہے تو اللہ فرماتے ہیں ”اے لڑکی! تو زمین پر امن، تیرے باپ کی مدد کروں گا۔“ اے گھر میں اللہ تعالیٰ فرستے بھیجے ہیں جو آ کر کہتے ہیں ”اے گھر والو! تم پر سلامتی ہو، اور وہ لڑکی کو اپنے پروں کے سائے میں لے لیتے ہیں پھر اس کے سر پر ہاتھ رکھتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”یہ کمزور جان ہے، جو کمزور جان سے پیدا ہوتی ہے۔ جو اس بچی کی نگرانی اور پرورش





# گملوں کا باغیچہ فلیٹوں میں بھی ممکن

پودارات کی رانی ہو یادن کاراجہ ذوق سلیم کی عکاسی کرتا ہے

زندگی کی اس بھاگ دوڑ میں ہم قدرت کی ان معمولی نعمتوں سے دور ہوتے جا رہے ہیں جن کی ہمیشہ ہی ضرورت رہے گی۔  
دن کی سلامت چیز پودے شہروں کی ان عمارتوں کے درمیان کی گئی گم سے ہوتے جا رہے ہیں شہری زندگی چھوٹے چھوٹے  
پودوں میں جاتی جا رہی ہے اب بہت سے علاقوں میں پودوں کی گمیں ہیں اور نہ کوئی کیا ریاں جن میں چیز پودے  
ہیں۔ ان کے تازہ پھول اور پھولوں کی گمیں ہیں جو گھر کی جگہ پر نظر کرتی تھی

## شمینہ فیاض

ایسا نہیں کہ اگر آپ کا گھر بہت بڑا ہوگا جب تک آپ اپنے گھر میں کچھ باغی  
لا سکتی ہیں بلکہ یہ آپ کے ذوق اور سلیقے پر منحصر ہے، آپ اپنے گھر میں  
چھوٹے چھوٹے گملوں میں بھی تازہ پھولوں اور کچھ ہزریوں کو لگا سکتی ہیں  
مثال کے طور پر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، نمافر، پارسلے، پودینا، ہری پیاز  
لیوں یہ وہ اشیاء ہیں جو پاکستانی کھانوں کے روزمرہ استعمال میں عام ہیں  
آپ انہیں تازہ توڑ کر اپنے کھانوں کے ذائقے اور خوشبو میں اضافہ تو کر سکتی  
سکتی ہیں۔ گملوں میں ایسے پھول بھی لگائے جاسکتے ہیں جو آپ کے گھر کو معطر  
کر سکیں رات کی رانی، دن کا راجہ اور موسے کا پودا بہت خوشبو دیتے ہیں اور  
رنگ برنگے دیسی گلاب اور دیگر پھول بھی بہت اچھے رہتے ہیں۔

جن خواتین کے پاس چیتوں کی سہولت میسر ہے وہ وہاں بھی گملوں اور  
کیاریوں کی صورت میں ایک کارڈن بنا سکتی ہیں۔ اسے گھر میں لگے تازہ  
پھولوں کی خوشبو آپ کے ذوق اور گھر کی خوشبودی دونوں کا منہ بولتا  
شعوت ہوگی۔ گرمیوں کے موسم میں جب اکثر پودے شہر کے ہمسکندر پیش  
ہوتے ہیں ایسے میں گرمی سے بے حال آپ اور آپ کی بیٹی جیسے ہر بے  
سہولت سے گارڈن میں شام کی چائے سے لطف اندوز ہونے کو  
آپ کو اپنی محنت و محنت ہوتی محسوس ہوگی۔ یہاں لگے خوشبودار پھولوں کی  
مہک آپ کو تازہ گی کا احساس دے گی۔ ان تازہ پھولوں سے بنے گہرے  
آپ کو مزید حسین بنادیں گے اور ان کی تازہ پھولوں کو گلدانوں میں جا کر  
آپ اپنے کمروں میں خوبصورتی اور خوشبو کے بہترین امتزاج سے کمرے  
کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ کمروں میں سجائے جانے والے پھولوں کو آپ  
کئی دن تک تازہ رکھ سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو ذرا سی توجہ دینی ہوگی  
پھولوں کی ٹہنیوں کو آخر میں قلم کے انداز میں کاٹیں۔ جس سے ان ٹہنیوں کو  
پانی اور آکسیجن کی زیادہ مقدار مل سکے گی۔ پھول دان میں ٹھوڑا سا نمک  
شامل کر دیں تو اور بھی بہتر ہے۔ ان سے پھولوں کی تازگی زیادہ دیر تک  
برقرار رہتی ہے۔ اپنے کمروں میں آپ مٹی پلانٹ اور دیگر ان ڈور پلانٹس  
بھی رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں اور پھول آپ کو خوشی دیں  
گے جو باہر سے خریدے ہوئے پھول یا سبزیاں نہیں دے سکتیں۔ یہ آپ  
کی صحت اور کافوی دونوں پر اچھے اثرات ڈالیں گی۔  
اگر آپ گھر میں چھوٹے گملے لگانا چاہتی ہیں اور پودوں کو صحت مند رکھنا چاہتی  
ہیں تو اس کے لیے بھی کچھ باتیں ہیں جن پر عمل کر کے نہ صرف آپ اپنی باغیانی  
کا شوق پورا کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کو بہترین انداز میں سجائی سکتی ہیں۔

• سب سے پہلے گملے یا برتن کا انتخاب کریں جن میں پودے لگانے ہوں وہ  
مٹی کے ہونا ضروری ہیں۔ پلاسٹک یا کسی اور ممبریل کے ہونے کی صورت  
میں پودے کی جڑوں تک خاطر خواہ آکسیجن نہ ملنے کے باعث پودے جل

جائیں گے اور سورج کی تیز شعائیں پودوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ گملوں  
میں پانی کی نکاسی کا انتظام موجود ہونا ضروری ہے۔  
• اپنے باغیانی کے شوق کی ابتداء بہت مہنگے پودوں سے ہرگز نہ کریں بلکہ  
صرف ان پودوں تک محدود رہیں جنہیں آپ پہلے آزما چکی ہیں وہ سخت جان  
اور آپ کے شوق کے مطابق ہوں گے تو زیادہ مناسب رہیں گے۔  
• دھوپ بھی پودوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے لیکن اگر دھوپ بہت  
زیادہ تیز ہو تو اس سے بچانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آج کل مارکیٹ میں  
اس کام کے لیے ہرے رنگ کی میٹ موجود ہے جو پودوں کو دھوپ کی تیزی  
سے بچاتی ہے۔  
• ہر پودے کی دھوپ اور پانی کی اپنی اپنی مانگ ہوتی ہے۔ اس کے لیے  
پودے خریدتے وقت ہی کسی نمبر سے رابطہ کر کے معلومات حاصل کر لینا  
بہتر ہے۔  
• پودوں میں کھاد کا بھی مناسب خیال رکھیں۔  
• گملوں میں لگنے والے فاضل پودے اور کھاس پھوس کو نکال دینے سے  
آپ کے گملے گئے پودے کو زیادہ اچھی اور بھرپور خوراک ملے گی۔  
• ان پودوں کے گملوں کو چھین کر کمروں میں رکھے گئے مٹی پلانٹ اور دیگر  
پودوں میں ڈالنے سے ان کے پتے زیادہ بڑے ہوں گے۔  
• چائے بنانے کے بعد اس کی مٹی کو ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے  
پودوں کی جڑوں میں ڈالیں۔ پودے زیادہ تیزی سے بڑھیں گے۔ بس  
دھیان رکھیں کہ مٹی ہی ہو اس میں کچھ زیادہ خشک نہ ہو ورنہ آپ کے گھر  
چھوٹیاں حملہ کر دیں گی اور پودوں کی جڑوں کو کھا جائیں گی۔  
• پودوں کے گملوں میں کسی بھی ٹھنڈی چائے چھڑکے سے مٹی میں کیڑے  
نہیں رہیں گے۔  
• اسی طرح پودوں کی کٹائی، چھنائی اور دھونے سے ان کی خوبصورتی برقرار  
رہتی ہے ورنہ آپ کا باغیچہ ڈھونڈا اور جنگل کی شکل اختیار کر کے کیڑے  
مکھڑوں، مکھیوں اور دیگر حشرات کی جنت بن جائے گا۔





## پر لطف ذائقوں کا نیا مرکز MEWS CAFE

جہاں لگتا ہے آپ لندن کی شاہراہوں پر جانگے ہوں  
شاہین ملک

کسی بھی نئے ریسٹوران میں کھانے کے لئے جانا تجربے سے کم نہیں ہوتا۔ اگر کسی کھانے کے شائق کو تبصرہ بھی کرنا ہو تو سفر ایڈیٹر بن سکتا ہے۔ MEWS کافین کراچی کے بلاک 4 میں کھلنے والا نیا ریسٹوران ہے۔

نیچے رہانی مہمان نوازی کی روایت کی پاسداری کرتے ہوئے ہمیں پورے ریسٹورانٹ میں لے کر گئیں جہاں پر ریسٹورانٹ ہے اس لئے شام کے 7:30 بجے ہی یہاں لوگوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا

نیچے نے بتایا کہ اگر آپ نے لندن دیکھا ہو تو وہاں European Cobbled Street کے مخصوص فن تعمیر کو سراہا ہوگا ورنہ نیچے پر دیکھیں گے ہم نے انہی MEWS ریسٹورانٹ کی تعمیرات سے متاثر ہو کر ریسٹورانٹ کا اندرونی خاک تیار کیا اور اس کا نام بھی مستعار لے لیا۔

دیواری تعمیر کی آرائش بھی لندن ہی سے انسپریشن نے کر لی ہے اور موڈا ٹنگ کا اہتمام ماحول کو کیف آور بنا دیتا ہے۔ بہر حال ماحول کی ٹکسی تصویر اس تبصرے میں ملاحظہ کر لیجئے گا ہم کھانوں کے انتخاب کی بات کرتے ہیں۔  
Quinoa Salad یقیناً ایک صحت بخش انتخاب تھا۔ پڑا کھانے ٹول جا پا تو ہم نے Tuscan Flatbread پر آؤ رکھا۔ یہ ٹھیک ٹھاک خستہ تھا۔ ماننا پڑتا ہے کہ پڑا تازہ تازہ کھا جاوے تو ہی اس کی خوشگئی قائم رہتی ہے۔

میں کورس کے لئے Mac & Cheese، Wings and Ribs Platter اور No Fuss Burger کے ساتھ ساتھ Korean Beef Bowl کے ساتھ ریسٹورانٹ میں دو ایک مرتبہ آزما آؤ رکئے گئے۔ ان ڈشز کو کم کلفشن کے دیگر ریسٹورانٹس میں دو ایک مرتبہ آزما چکے تھے اور تجربہ کرنا چاہتے تھے کہ MEWS CAFE نے کیا نئی بات پیش کی ہے۔ کورین بیف باؤل میں چاؤلوں کے ساتھ فرائیڈ بیف کی اسٹرائپس اور فرائی کیا ہوا انڈائن صرف اپنی پریزنٹیشن میں بلکہ ذائقے میں بھی بہتر تھا۔ مجموعی طور پر ان کھانوں میں ہلکا مصلطہ مناسب حد تک روغن اور تازہ ہیز یوں کی رنگت تبدیل کے بغیر انہیں تیار کرنے کی کوشش کی گئی تھی اس صحت بخش اقدام کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مثال کے طور پر ہم Rib Platter کی کوائٹی اور غذائیت کے تو معترف ہو گئے۔

MEWS CAFE کے فوڈ کلسٹنٹ فرحسین نے ہمیں بتایا کہ ”پاکستانی شائقین اب کھانوں کے انتخاب میں جدید تہذیب اور ثقافت سے متاثر نظر آتے ہیں۔ بلاشبہ اس کی ایک وجہ ان کا بیرونی ممالک کی سیروساحت یا کام کے سلسلے میں قیام بھی ہو سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ روایتی کھانوں سے

محبت کر مختلف ملکوں کے کھانوں میں دلچسپی لیتا ہے اور مساجد تروت لوگ بھی کھانا تیار کرنے کے فن میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ اب ریسٹورانٹس کا سلیکشن وسیع ہو رہا ہے۔ ریسٹورانٹس کا تعلق غذائیت سے ہوتا ہے۔ کلفشن کے بلحاظ MEWS ریسٹورانٹ کے والے ریسٹورانٹ انگلیوں پہ گئے جاسکتے ہیں جو جدت اور تنوع کے فروغ کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر کھانے پیش کرتے ہیں۔ ہم نے MEWS کا میڈیٹ کر کے ہونے اسی خیال کو پیش نظر رکھا ہے۔ ایک جڑیں کھانا اس کے کسی فرد کے کھانے کو دیکھ کر اس کے ساتھی مرتبے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔  
مومن نے ٹمر اور میٹھ کولا ہو میں اپنی برانچ کھانے کا مشورہ دیا ہے ایک دلنواز مسکراہٹ کے ساتھ قبول کیا گیا۔ انشاء اللہ MEWS ریسٹورانٹ میں اسے لگے گا۔  
یہ نیا ریسٹورانٹ کیسے فلو، کولڈ اور دیگر ریسٹورانٹس کے لئے مقابلہ اور برائی کے اعتبار سے سخت ثابت ہو سکتا ہے مگر بزنس کرنے کا لطف بھی اسی وقت ملتا ہے جب مقابل کے ساتھ کائنات کا مقابلہ ہو۔ نیچے، زیب اور عامر کے لئے یہ بزنس کسی چیلنج سے کم نہیں۔

### نیچے میں کیا ہے؟

یہ سوال اب صرف دھوتوں کے اجتماعات تک محدود نہیں رہا۔ عام روزمرہ کے طعام کے بعد بھی ہمارا یہی سوال ہوتا ہے۔ MEWS Triple Chocolate Skillet Cookies کا چکلیٹ پسند کرنے والوں کے لئے پرکشش انتخاب ہے۔ اس کے علاوہ براؤنیز، کپ کیکس اور آئسکریم میں بھی انتخاب کی توسیع گھنٹوں موجود ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں کوکیز ہی بہترین ہیں۔ بیٹھا کھانے کا شوق پورا ہو جاتا ہے۔ واپسی پر ہم سب ایک کلتے پر ہم خیال تھے کہ ریسٹورانٹ نے اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ غذائیت بھرے کھانے



پیش کئے ہیں اور بے جا مصالحوں یا فوڈ کلرز کا استعمال نہیں کیا اور ایک اہم نکتہ نورہ کیا گیا ہے کہ انہیں نیچے کے جانے والے برتنوں پر بہت توجہ دیا کرتی ہیں۔ نشیمن کی سہولتوں اور آرائش کو اہمیت دیا کرتی ہیں اس طرح تو MEWS CAFE کا انتخاب کو بیرونی یا جاسکتا ہے کیونکہ انتظامیہ نے لگا ہوں کو بھلا گئے والے سہولتی پر تو کہ جس منظر کو تخلیق کیا ہے اور جس پردہ پکن کے معیار کو بھی بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کا آغاز کیا ہے۔ کھانوں کی شائقین کی بڑی تعداد کیسے میں آنے لگی ہے یقیناً یہ اس کی غیر معمولی کامیابی ہے۔ ایک بار تو ہم نے تجربہ کر لیا دوسری بار بھی جاسکتے ہیں۔ مومن جی لذت بھرے پکوانوں کی ماہر دوست کی یہ رائے ہی خاصی مستند ہے۔



## مصر چلے

یہ دنیا کا قدیم ترین سیاحتی مرکز ہے



اگر آپ نے قدیم شاندار اسلامی تہذیب کے نقوش دیکھنے کی خواہش ہے تو آپ کو مصر کا ایک ایسا علاقہ چننا چاہیے جہاں تاریخ اور تہذیب کا عجیب سا ملاپ ہے۔ مصر کا قدیم ترین اسلامی تہذیب کا مرکز ہے۔ ان اہراموں کی ایک مسلمہ تاریخ ہے۔ ان اہراموں کے لئے یورپ، افریقہ اور ایشیائی باشندوں کی کثیر تعداد وہاں آتی ہے۔ بحیرہ احمر کی ساحلی پٹی کے ساتھ ساتھ سیاحوں کے لئے Resorts تعمیر کئے گئے ہیں۔ صحارہ کے وسیع میدان تک خوبصورت ٹھکانے واقع ہیں جو نہایت سرسبز و شاداب ہیں۔

بحیرہ احمر کے دہانے پر مرجان جیسے قیمتی نوادرات کھنڈے والے بیویاں کا تاننا بندھا رہتا ہے۔ جوہری یہاں ہزاروں برس سے اپنا کام کر رہے ہیں۔ قاہرہ میں آپ کو زیورات کی مارکیٹ میں اس پتھر کے علاوہ بھی دیگر پتھروں سے محسوس زیورات ملیں گے۔ ان دکانوں پر خوب تین سبز کے شے سے لہجہ ہے۔ اس کے علاوہ درس و تدریس، قانون، طب، مٹی، کچھ، ایئر لائنز، فلمی صنعت کے علاوہ بھی ہر شعبہ زندگی میں نظر آتی ہیں۔ 2011ء میں مصری انقلاب کے بعد ایک بار پھر سیاحوں نے مصر کا رخ کرنا شروع کر دیا ہے۔ چلے ہم بھی اس کے گلی کوچوں میں نکلتے ہیں۔

### قاہرہ Cairo

کراچی کے باشندے یہاں آکر صرف زبان اور کچھری تہذیبی محسوس کرتے ہیں۔ گلیاں، کوپے، بازار، محلے، سستی مارکیٹیں اور منجے بازار بہت کچھ آپ کو کراچی جیسا ہے جی کہ موسم بھی ایسا ہی مرطوب ہے۔ عرب مسلمانوں نے جدید یورپین ثقافت اختیار کر رکھی ہے۔ مذہبی پابندیاں بہت سخت نہ ہونے کے باوجود مقامی افراد نمازوں کے اوقات پر دکانیں کھلی چھوڑ کر مسجد کا رخ کرتے ہیں۔



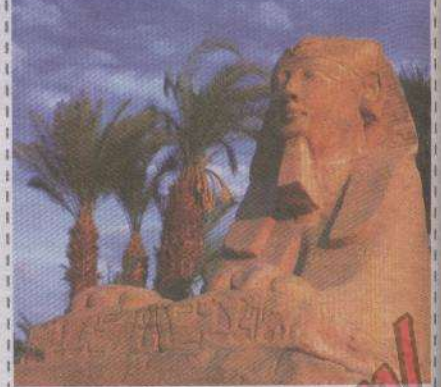
یہ دار الحکومت تحریر اسکوائر کے عجیب و غریب علاقہ ہے۔ یہیں مصری انقلاب کے حامیوں نے دھڑا دیا اور نئے سیاست میں پرامن مظاہروں اور مطالبات منوانے کی ایک نئی رسم شروع ہوئی۔ مصر کا 90 فیصد حصہ صحرا پر مشتمل ہے مگر قاہرہ میں باغیچوں سے انیسیت رکھنے والوں کی ہرگز کمی نہیں۔ ہر گھر کے سامنے یا چھٹیوں پر ایک چھوٹا سا باغیچہ ضرور بنوایا جاتا ہے۔ جس میں بچن گارڈننگ کی جاتی ہے اور یہ طرح طرح کے پھولوں کی کاشت فطرت سے محبت کا پیش خیمہ محسوس ہوتا ہے۔





### الیکزینڈریا Alexandria

یہ مصر کی اہم ترین بندرگاہ ہے اور ہوائی، بحری اور زمینی راستے کی مرکزی گزرگاہ ہے۔ الیکزینڈریا نامی سیاح نے اس بندرگاہ کا سراغ لگایا تھا۔ یہ تاریخی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو متعدد ملٹی نیشنل ادارے، دریا ہیں، تحقیقی ادارے، عجائب گھر، نمائش گاہیں اور کتب خانے ملتے ہیں۔ یہ شہر مکمل طور پر کاسموپولیشن شہر ہے۔ یہاں آپ کو قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ جدید اور پھر جدید ترین ثقافتوں اور افراد سے مسافرت پڑتا ہے۔ حالانکہ 14 ویں صدی میں یہاں زلزلوں نے خاصی تباہی مچائی تھی لیکن مصریوں نے اسے نوآبادیاتی تعمیرات سے بڑھ کر منظم سیاحتی مرکز بنادیا۔

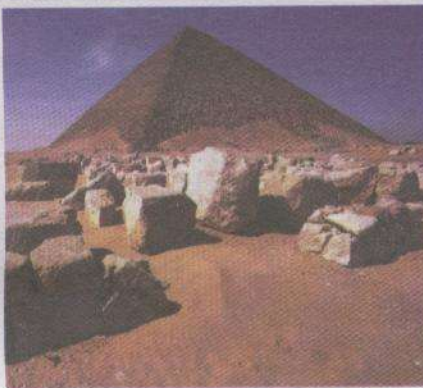


### Luxor

اہرام مصر کی ساس بنی۔ چارخ قاہرہ سے جنوب مغرب میں واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ اہراموں کو تین فیلوں نے ایک ایک دیگرے تعمیر کیا ایک ہزار سے زائد برسی پہلے یہ قطعی عمارات سیاحوں کی خاص دلچسپی کا مظہر ہیں۔ اہرام مصر نہ دیکھو تو کچھ کچھ آپ مصر کے ہی نہیں۔ یہ لوگ مروجہ تھے یا قرعہ عزیزوں کے انتقال کو ذہن و دل سے قبول نہ کرتے تھے اور یہاں کے لوگ کھانے کے محفوظ کر لیتے تھے۔ محفوظ شدہ لاشوں کو آج تک محفوظ رکھ کر یہ دنیا کو دکھائی دیتا ہے۔ رے ہوں گرا ایک بات ملے ہے کہ یہ انسانوں سے ماورائی عقل رکھتے تھے۔

Pyramid یعنی مخروطی تعمیر اس وقت کے سائنسدانوں اور ماہرین ارضیات نے فن تعمیر میں روشنی، آب و ہوا اور انسانی زندگی کے لئے مفید عمارتوں کے کھیل کو سامنے رکھا۔ اس طرح کی کثیر سطحی عمارتوں جس کا انداز مشابہ ہوتا ہے۔ مصر کے علاوہ کہیں اور نظر نہیں آتی۔ البتہ انگریزوں نے Billiard Table کو Pyramid جیسی شکل دی۔ اس میز پر عموماً 15 گیندوں، گولیوں اور ایک کیو بال کے ساتھ کھیلا جاتا ہے۔

Luxor میں قدیم مصری شہنشاہوں اور ممالک کے ڈھانچے ہیں اور یہ صحرائی علاقہ دریائے نیل کے دامن میں واقع ہے۔ یہ سرخ اور دھاتی نیالی عمارتیں اپنے اندر تاریخ کے مدفن چھپائے بیٹھی ہیں اور یہی نہیں قرب و جوار میں جدید مکانات اور سیاحوں کے لئے اقامت گاہیں تعمیر ہو چکی ہیں۔ عثمانی روڈ میں شہر راست کو یہ منظر دیکھنے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔



### Dahshur

یہ مقام دریائے نیل سے 40 کلومیٹر دور واقع ہے اور یہاں دیکھنے کی چیزیں بہت کم ہیں۔



### شرم الشیخ Sharm-el-Sheikh

مصر کے جنوبی حصے میں Sinai Peninsula پر واقع ہے۔ یہاں شرم عظیم انسان ساحلی اقامت گاہیں بنائی گئی ہیں۔ دنیا کی بہترین الیگنڈریا میں ایک اور اہم مقام شرم الشیخ ہے۔ جیپ سے جانا، ہوائی راستے سے جانا، اس جگہ آؤٹو یا موٹر سائیکلوں کی سواری کرنی ہے یا ڈبلی گاڑی سے یہاں جانا ہے۔ شرم الشیخ سے آدورفت کے ذرائع آپ کا خیر مقدم کریں گے۔ عقب میں سینائی کا ماورائی علاقہ نہایت جاذب نظر ہے۔ اس شہر میں اکثریتی آبادی اقلیتوں پر مشتمل ہے۔ یہاں کچھ ایسی جگہیں ہیں۔

### مصری ذائقے

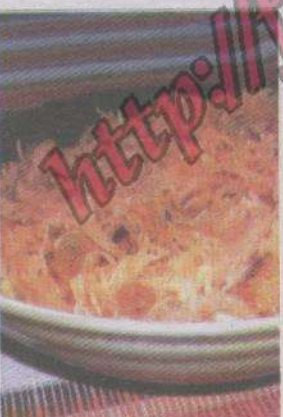
#### تامیہ

یہ لوبیا سے ملنے جلتے مقامی بیج سے بنائی جانے والی ڈش ہے جس میں سلا اور تازہ سبزیوں شامل ہوتی ہیں۔



#### قلانفل

ہلکے سے مصالے دار پیٹ بنا کر دالوں سے کباب بنایا جاتا ہے جسے تازہ سبزیوں اور روٹی میں لپیٹ کر پیش کیا جاتا ہے۔



### Hurghada

یہاں سوکے لگ بھگ ہوٹل ہیں اور اس ساحلی پٹی پر بندرگاہ کی خوبصورت تعمیر سیاحوں کو کتنی پرکشش محسوس ہوتی ہے اس جگہ واقع ہوٹلوں کی تعداد سے بھی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔



# اس نے چھپری

## محمود شام

اب کے بیڑوں نے کچھ کہا ہی نہیں  
کیسا موسم ہے بولتا ہی نہیں  
یوں کھلے ہیں گہروں کے دروازے  
جیسے گلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
وہ ڈراتے ہیں یوں خدا سے مجھے  
جیسے میرا کوئی خدا ہی نہیں  
خیر بدن میں ہے عمر کے باعث  
ورنہ کبھی ہرکا ہی نہیں  
تیری ہانپوں میں وقت اوگھتا ہے  
میری ہانپوں میں ٹھہرتا ہی نہیں  
ہم تو رستوں سے دل لگا بیٹھے  
منزلوں کا تو کچھ پتا ہی نہیں  
نظر اندھ کبھی نہیں ہوتے  
موت والا دیکھتا ہی نہیں

## تشنہ بریلوی

نام تھا لکھنؤ ہے گھر کی ہر دیوار پر  
اور اب رہی ہے ان میں کسی نظر دیوار پر  
نام تیرا جوں ہی لکھا تھا وہی تیری شبیر  
مجھ پر دکھلا گیا دست ہر دیوار پر  
تنتیاں بھی کیوں نہ آئیں اب قطار اندر قطار  
تیرے تڑپو تڑشام و سحر دیوار پر  
اپنے ساتھ میں پہنچتی ہے بڑھ کے ذلف شب  
چونے آتی ہے کچھ تیرا کو سحر دیوار پر  
بن گئی دیوار میری آنکھوں کی حریف  
ڈالتا ہے اشک سے رضوان کدو دیوار پر  
ہے کرشمہ یہ بھی تیرے نام کا اے جان بیکار  
جگ گئے ہیں ہر طرف لعل و گہر دیوار پر  
داستان عبرت و حسرت تو ہے بے حد طویل  
میں نے لکھ ڈالی ہے کر کے مختصر دیوار پر

## اعجاز رحمانی

وہ آئینے کو بھی جیسے سناں ڈالتا ہے  
کسی کسی کو خدا میں ڈالتا ہے  
عجب شخص ہے، ملتا ہے، کچھ نہیں ہوتا  
جواب سب کو مگر حسب حال دیتا ہے  
برائے نام بھی، جس کو وفا نہیں آتی  
وہ سب کو اپنی وفا کی مثال دیتا ہے  
جنون عشق کے ہوتے ہیں مختلف آداب  
کسی کو بھر، کسی کو وصال دیتے ہیں  
تمام عمر بھی جن کا جواب مل نہ سکا  
وہ امتحان میں ایسے سوال دیتا ہے  
نکات نہیں کاتا تو ایک بھی گل چھیں  
مگر گلوں کو چمن سے نکال دیتا ہے  
تعلق اپنا ہے اعجاز اس قبیلے سے  
بھائی کر کے جو دریا میں ڈال دیتا ہے





# ثقافتی میلے اور مصنوعات کی تشہیری مہم اور دلچسپ سرگرمیاں



## فیصل آباد کا کینال میلہ

ہماری فیصل آباد کی قاری بہنوں نے مطلع کیا ہے کہ یہاں گذشتہ دنوں نہروں کو آراستہ کرنے، آئینہ بازی کے مظاہرے، فوڈ اسٹریٹ کے نظارے دیکھنے کو لے کینال میلے میں جو ہر سال موسم بہار کے اختتام پر منعقد ہوتا ہے۔ ٹوکارنگ، روشنیوں میں نہائی ہوئی نہر میں شیشی رانی کا حسن یقیناً قابل دید ہوتا ہوگا۔ کہتے ہیں کہ اس سے پہلے نہروں کی صفائی اور آرائش کا کام بھی نہایت عرق ریزی اور مہارت سے انجام دیا جاتا ہے اور شہری جوتی درجوتی کینال میلہ دیکھنے آتے ہیں۔



## KHYBER FOOD FESTIVAL

## خیبر فوڈ فیسٹیول

پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، کراچی اور لاہور میں غیر ملکی کھانوں کے میلے تو اکثر لگتے تھے۔ جنہیں ہم میں سے بہت سے لوگوں کو دیکھنے اور یہاں کھانے کا موقع ملا مگر اس بار انوکھی سی بات یہ ہوئی کہ پی ای ہوٹل کراچی نے خوب بچارے دار خیبر بھٹو خٹوا کے کھانوں کا میلہ سجایا تھا۔ اس ثقافتی تقریب میں ہم نے لوک رقص، شاعری، گیت اور چٹیلی کہاؤں سے ہٹ کر انواع و اقسام کے سادہ اور سڑک کھانے چکھے۔ اپنے ہی وطن کے کسی مخصوص خطے کی ثقافت اور آداب زندگی کے معمولات سے میلے کی شکل سمجھنا اپنی نوعیت کا دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ لذت کام و دہن کا یہ سلسلہ برسوں تک یاد رہے گا۔



## Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش

انٹرنیشنل جیولری برانڈ Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر برانڈ کی روح رواں روبی زاہد نے بتایا کہ ”اس بار بھی ہم نے ہر طبقے کی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے زیورات کے مختلف ڈیزائنز متعارف کرائے ہیں۔ ہمارا ہانڈ دنیا بھر میں مقبول ہے کیونکہ ہم وزن اور تیاری کے مرحلوں میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ خواتین کے لئے زیورات کی خریداری محض ذاتی استعمال ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ بچت اور سرمایہ کاری کے کام بھی آتی ہے۔“ اور نمائش میں ہم نے دیکھا کہ خواتین کی اکثریت مختصر حجم اور کم قیمت کے زیورات کی خریداری میں دلچسپی لے رہی تھی۔



## نبیلہ اور مسرت مصباح کی نئی کاسٹیکس

پاکستان نے کاسٹیکس انڈسٹری میں بھی قدم رکھا ہے۔ متعدد برانڈز مقامی خواتین کی ضرورتوں اور تقاضوں کو مد نظر رکھ کر مصنوعات تیار کرنے لگے ہیں۔ حال ہی میں ہنیر اسٹاکسٹ اور بیوٹیشن نبیلہ مقصود نے N.O میک اپ کے عنوان سے فاؤنڈیشن، فیس، پاؤڈر، بیش آن اور ہائی لائٹر کو ایک ہی کٹ میں متعارف کرایا ہے۔ جسے خواتین دوران سفر بھی اپنے ہمراہ رکھ سکتی ہیں اور ضرورت پیش آنے پر سیلون میں آئے بغیر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسی طرح مسرت مصباح نے حلال اجزاء سے کاسٹیکس کی وسیع تر رینج متعارف کرائی ہے۔ جس میں نیل اینٹل سے لے کر لپ گلوز اور فاؤنڈیشن سے لے کر ہنیر کلرنگ ہر چیز دستیاب ہے۔ گذشتہ دنوں ان دونوں ماہرین حسن نے اپنی مصنوعات کی تشہیری نشست رکھی اور نامور ماڈلز پر کامیاب تجربے بھی کئے اور ان کے حسن کو دو آنکھ دیکھی بنادیا۔



## محبت کی خاطر

ڈاکٹر شیر شاہ سید



ایک دن اپنی ماں کے سامنے نہ جانے کیسے وہ پھوٹ پڑی اور وہ سب کچھ بتا دیا جو گزشتہ سترہ ماہ میں اس کے ساتھ ہو چکا تھا۔ وہ ہمیشہ میں رہتی تھی ایک ایسا جہنم جو ہم نے اس کے لئے فریاد تھا اسے تجھے میں دیا تھا۔ نہ چاہے ہوئے اپنے دل کے ٹکڑے کو جس کے حوالے کیا تھا وہی اسے پا مال کر رہا تھا۔ جس بنیا کے پیروں میں چپے ہوئے کانچ کے ٹکڑے نے میری نینداڑا دی تھی اس بنیا کے جسم کے ہر حصے کو پا مال کر دیا تھا ان لوگوں نے۔ ہم سب حیران رہ گئے تھے۔ میں سو نہیں سکا تھا ایک مہل بھی۔ کسی سے اتنی نفرت مجھے ہو جائے گی میں نے سوچا تک نہیں تھا۔ تین دن کے اندر اندر میری بیوی ایک ایسی بوڑھی عورت بن گئی جیسے دنیا میں اس کے لئے کچھ نہیں تھا۔

میری نظر کے سامنے کھینچتے دیکھتے میں اپنی بیوی کو ہل گیا۔ مجھے اندازہ نہیں کہ وہ میری بیٹی سے اتنا بڑا کرتی ہوئی۔ بیٹی کی پیدائش ہوئی۔ میں نے خود پرویز کے والد کو ان کے پوتی ہونے کی خوشخبری دی۔ انہوں نے کسی گرجوئی کا اظہار نہیں کیا۔ کوئی مضامی کمانے کی فرمائش نہیں کی اور نہ ہی کوئی مضامی لے کر آیا۔ تین دن کے بعد پرویز کی جانب سے ٹی ایس کے ذریعے طلاق نامہ مل گیا۔ میری بیٹی جس کے ٹوکوں میں لگے ہوئے ششے کے ٹکڑے کے لئے میں میں خون کے آنسو دیا تھا اس کے دل میں پرویز نے چھرا گھونپ دیا تھا اور میں اس چھرے کو نکال نہیں سکتا تھا۔

تین دن کے بعد میری بیوی کو ایک دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے دیکھتے اسپتال جاتے ہوئے وہ مجھے چھوڑ گئی۔ مجھے پتہ تھا کہ اسے شمع کا ٹم کاٹا گیا۔ وہ شمع کے آنسو اس کا بکھرا ہوا چہرہ ٹوٹا ہوا دل لٹا ہوا وجود اور ویران آنکھوں کا کرب برداشت نہیں کر سکی۔ مجھے یہ سب برداشت کرنا پڑا میں یہ سب برداشت کرتا رہا۔ میں نے اپنے ہاتھوں سے دفن کیا۔ اپنی بیٹی کے آنسو پونچھے۔ اپنی نواسی کا حقیقہ کیا۔ اپنی بیٹی کو دوبارہ اسپتال میں نوکری کے لئے راضی کیا۔ اسے آدھ کیا کہ وہ زندگی کی جنگ میں شامل ہو۔ جنگ تو لڑنی پڑتی ہے اور یہ جنگ تو لڑنی ہی پڑے گی۔

میری بڑا شرم ہے کہ جنگ لڑنے کو آمادہ ہو گئی اس نے اسپتال میں کام بھی شروع کر دیا یا انسان اور باہر کے امتحان کی تیاری بھی شروع کر دی۔ وقت بڑھتا رہا وہ دن بھی ایک مسلسل تہی کی نام ہے جو کبھی بھی حیران کر دیتی ہے۔ وہ پرویز کی زندگی سے نکل کر خوش تھی اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے لندن جانے کی اس کی خوشیوں کے باوجود اس کے ششے جیسے ٹوٹے ہوئے دل کی کرچیاں میرے سینے کے اندر میرے دل کو لہوا ہان کرتی رہیں۔

ایک دن میرے بچپن کا دوست وسیم اپنے بیٹے کی شادی کا پیغام لے کر آیا۔ وہ لندن میں ڈاکٹر تھا اور شمع سے شادی کرنا چاہتا تھا۔

سب کچھ جلدی جلدی ہو گیا۔ میرے سمجھانے پر وہ راضی ہو گئی اور وسیم کے بیٹے کا نام ملے ملاقات کے بعد اس کا نکاح ہوا اور وہ بیٹی کے ساتھ لندن چلی گئی۔ اب مجھے پتہ چلا کہ شمع کیا کرتا ہے۔ انتظار اس وقت کا انتظار جب میری محبت کا حساب ہوگا۔ میرے درو کا شمار ہوگا۔ ان کرب ناک راتوں کا مداوا ہوگا جو میں نے اور میری بیوی نے نہ جانے کیسے گزاری ہیں۔

شمع کے جانے کے دن دن کے بعد مجھے پتہ چلا کہ پرویز کی دوسری شادی ہو رہی ہے۔ وہ ایک اور لڑکی کی زندگی برباد کرنے جا رہا ہے۔ میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ میں یہ نہیں ہونے دوں گا۔ زندگی میں پہلی دفعہ میں نے ایک انسان پر کوئی چلائی اور اسے شمع کر دیا۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ لوگ قتل کیوں کرتے ہیں۔ وہ قتل منقول سے نفرت کی بنا پر نہیں کرتے، وہ قتل محبت کے لئے کرتے ہیں ایسی ہی محبت جیسی مجھے اپنی شمع سے تھی۔

دوسرے سے محبت کرتے تھے۔ یہ ہم بنیاتی باتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ کاش یہ بات درست ہوتی۔ کاش ہم نے اپنی بیٹی کو یہ بھی سکھایا ہوتا کہ اپنے سرال اپنے شوہر اپنی ماں اور سرکاری شکایتیں باتیں ہمیں بنیاتی کاش ہم نے اپنی بیٹی کو تعلیم کے ساتھ لڑائی بھی سکھایا ہوتا۔ ہمارے لاڈ پیار اور بے جا محبت کے باوجود وہ ایک ایسی لڑکی بنی کہ اپنے ماں باپ کو کھٹکھٹیں پہنچا جاتا تھی۔ اس نے ہمیں نہیں بتایا کہ سرال میں اس کے ساتھ کیا رہتے رہی ہے۔ ہمارے دس میں ہماری ثقافت ہمارے گھروں میں نہیں ہوتا ہے۔ لڑکیاں بچیاں انہیں اپنے ماں باپ کے بھرم کی خاطر سب کچھ برداشت کر لیتی ہیں۔ انہیں دیکھا جاتا ہے۔ زبانی طعن و تفسیق کا نشانہ بنایا جاتا ہے مارا پیسا جاتا ہے۔ ان پر پتھر پھینکا جاتا ہے انہیں جلادیا جاتا ہے انہیں مار دیا جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ ہماری اقدار ہیں اور یہ ہے ثقافت ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ کیوں ہماری بڑی لڑکی لڑکیاں محض اپنے ماں باپ کو دکھ پہنچانے کے ذریعے دکھ سہتی رہتی ہیں؟ اندر اندر بار بار مر رہی ہیں جیتی ہیں وہ سب کچھ جیتی ہیں جو ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ شمع کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا جس کی ہمیں خبر نہیں تھی۔ پرویز کی ماں نے جو سلوک اس سے روا رکھا اس کے بعد اس کی زندگی دو پرویزوں اور بیٹوں میں تنگ کے پرویز کا رویہ بھی خراب ہو گیا تھا۔

پرویز کو اعتراف تھا کہ وہ اسپتال میں غیر مردوں سے بات کرتی ہے۔ شادی کے تھوڑے دنوں بعد ایک بار وہ اسپتال اسے لینے گیا تھا تو اسے یہ بھی پسند نہیں آیا کہ اس کے پرویز شمع سے بہت بے تکلفی سے باتیں کر رہے تھے۔ اسے شکایت تھی کہ شمع کے ساتھ کام کرنے والے مرد ڈاکٹر اس سے بہت بے تکلف ہیں۔ یہ باتیں تو ہم لوگوں کو بہت بعد میں پتہ چلیں۔ اس عرصے میں شمع کو حمل گھبرا گیا۔ جس کی ابتدائی خوشی تو دھوم دھام سے منائی گئی مگر حمل کے درمیان ہی پرویز اور اس کی ماں نے تہہ دیا کہ یہ بچہ پرویز کا نہیں ہے۔ ایک دن وہ اسے ہمارے گھر چھوڑ کر چلا گیا۔

ہم لوگوں کو تقریباً دو ماہ کے بعد پتہ لگا جب پرویز اس عرصے میں ایک دن بھی ملے نہیں آیا۔ نہ جانے کیوں شمع ہم لوگوں سے الٹے سیدھے بھانے بناتی رہی۔ شاید اس امید میں کہ وہ ایک دن اسے لینے آجائے گا۔ ساری باتوں کو بھول جانے کا اور اپنے کئے پر معافی مانگ لے گا۔

خاندان کا بڑا کاروبار تھا جس کی وہ سنبھال کر رہا تھا۔

رشتہ کا کرنے سے پہلے میں بھی اس سے پوچھا کہ اس سے باتیں کی تھیں۔ اسے بتایا تھا کہ میں نے کبھی بہت ذہین لڑکی کے علاوہ آگے بھی پڑے گی۔ وہ کام بھی کرے گی۔ بیٹی کا باپ ہوتا بھی تھا شکل کاٹنے کا ایک لہجے پر دل دھڑکتا ہے خاص طور پر شادی کے موقع پر کہیں کچھ ایسا نہ ہو جائے ورنہ نہ ہو جائے۔ کسی ایسے بندے سے شادی نہ ہو جائے جو جگر کے ٹکڑے اور دل میں بھی جھجکی بیٹی کے ساتھ کچھ ایسا کر بیٹھے کے باپ زندگی بھر کفر فحش ملتا ہے۔ پرویز سے میں متاثر ہوا۔ اس کی شخصیت دلکش تھی۔ وہ بڑھا لکھا تھا اور اس کی باتوں سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ سمجھدار آدمی ہے۔ اس نے کہا تھا کہ وہ بھی بیٹی چاہتا ہے کہ اس کی ہونے والی بیوی مزید پڑے کام بھی کرے اور جو کرنا چاہے کرے۔

”آج کل زمانہ بدل گیا ہے۔ اکل۔ کسی بڑی لڑکی کو گھر کیسے بٹھایا جاسکتا ہے کام تو کرنا چاہیے میری طرف سے تو شمع کی مرضی ہے کام کرے یا نہ کرے۔ جس میں اس کی خوشی اس میں خوش ہوں۔“

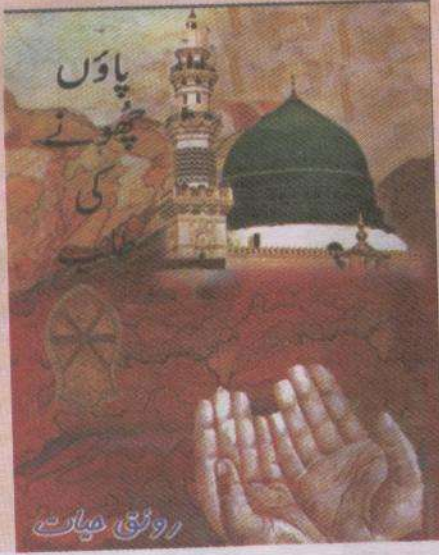
میری خوشی اپنی جگہ بچاتی اس سے بڑھ کر کیا بات ہو سکتی ہے کہ ایک بڑھا لکھا خوبصورت چادب نظر بزرگ اور گارو جوان میری بیٹی کا طالب تھا اور میری بیٹی کی خواہشات کا احترام بھی کر رہا تھا۔

شمع کو بھی پرویز بہت پسند آیا۔ ویسے اس نے بھی کسی خاص پسند کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ہم لوگ جو بھی فیصلہ کریں گے اس کے لئے اچھا ہی کریں گے وہ اتنا اعتبار اور اس قدر محبت کرتی تھی وہ ہم سے اور کتنی بڑی ذمہ داری تھی ہماری کہ ہم اس کے لئے کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں جس کے بعد لوٹنے کا کوئی راستہ نہ ہو۔ شمع کے ڈاکٹر بننے کے آٹھ ماہ بعد ہم نے اپنی پیاری بیٹی کی شادی پرویز سے کر دی تھی۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اسے ہمیز دیا اور پرویز کے خاندان کی فرمائش پر دھوم دھام سے شیراز ہوئی۔ بیٹی کو رخصت کیا تھا ہم لوگوں نے۔

شادی کے کچھ ہی دنوں بعد میں پتہ چلا کہ پرویز کی ماں کو شکایت تھی کہ ہم نے اپنی بیٹی کو سناں سمجھ نہیں دیا میں پریشان سا ہو گیا۔ کیسے بات تھی اپنی بیٹی کو خون مگر سے پالا تھا ہم نے۔ بہترین تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا تھا اسے۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر جینے دیا تھا اسے پھر یہ شکایت مجھ سے بڑا اثر ہوا تھا مگر میری بیوی نے سمجھایا کہ یہ عورتوں کی باتیں ہیں سناں وغیرہ تو اس طرح کی باتیں کر دیتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ پرویز کو شمع سے کوئی شکایت نہیں ہے اور دونوں میاں بیوی ایک







### پاؤں چھونے کی طلب

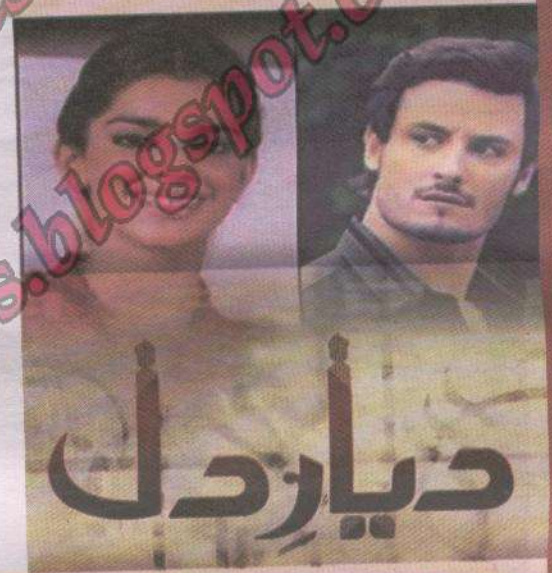
شاعر: رونق حیات  
صفحات: 176  
بدیہ: 400 روپے (5 امریکی ڈالر)  
ناشر: نیاز مندان کراچی

زیر ترقیہ مجموعہ نام "پاؤں چھونے کی طلب" ہادیب عقیدت سے لبریز کلام کا شفاف آئینہ ہے، جو حضور ختمی حضرت محمد ﷺ سے والہانہ محبت کے جمال پر نقش و نگار سے معمور ہے۔ سیرت رسول ﷺ سے مزین اشعار خصوصی اثر انگیزی سے عبارت ہیں۔ رونق حیات مجھے ہوئے غزل نگار بھی ہیں اور جو وقت کی پارکیوں سے پوری طرح آگاہ بھی ہیں۔ توحید رسالت کی حقیقت کا شعور ان کے کلام کی اساس ہے۔ رونق کے یہاں آپ کو پامال مضامین نہیں ملتے۔ انہوں نے محض طماننازی سے نہیں تخلیق کی ہیں۔ لفظیات کا پناؤ اور ان کا بر محل استعمال ان کی قادر الکلامی کی شہادت ہے۔ ان کی انہوں کے موضوعات اور ان کا تازہ رخ اسلوب ان کی انفرادیت کا روشن ثبوت ہے۔ مجھ کو شہری حقیقت سے آئی ہے زندگی کے شعور کی خوشبو

### دیار دل

کاسٹ: عابد علی، میکال ڈو الغار، منہ سعید، بہروز میزوری اور دوسرے  
پیشکش: ہم ٹیٹ ورک

نمائندہ ڈرامہ کسی تجرباتی قوس و قزح خود پر طاری کرے اپنی جون کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیار دل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جاہل رویوں کی پھیلت چڑھتے ہیں۔ زمیندار جاگیردار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں۔ میکال حال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور منہ سعید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے قفس ہیں جن کے ذریعے دیار دل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز کھن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پاویں۔ چنانچہ کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادریاں تارے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیار دل میں فطرت کی حکما بہت پر تاثر انداز میں کی گئی ہے۔



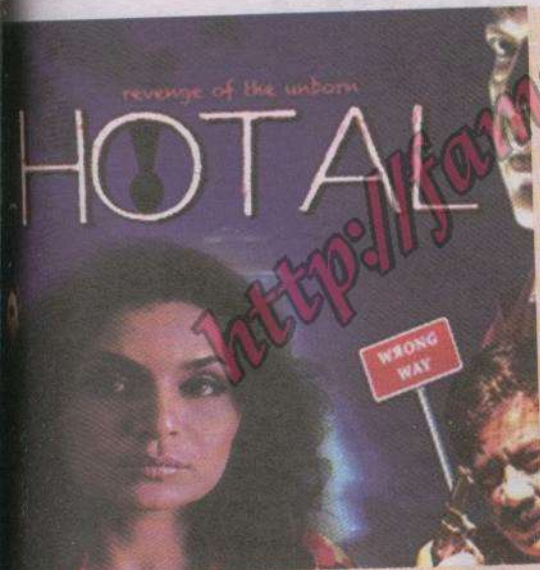
### ہوٹل

کاسٹ:

میرا، انیس راہجہ (مرحوم)، اکبر خان، ڈاکٹر عالیہ امام، جیلا ناز، بار خان، فرخ دربار، ہمایو گیلانی، نوید باجوہ اور دوسرے  
خالد حسن خان

یہ فلم نفسیاتی عمارتوں میں جتنا شخص کی ہے جس کی زندگی میں آنے والا ہر شخص اس کے منقہ رعمل کے باعث پریشان رہتا ہے۔ دراصل یہی تو ہوٹل کا مالک ہے جس کے تجربے میں ہزاروں ایسے سیاح اور تارکین وطن آتے ہیں جن کی اپنی منفرد کہانی ہے۔ زندگی کی اس تصویر کے خالق پاکستانی ہدایت کار خالد حسن خان ہیں جو نیویارک فلم اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہوئے ہیں اور یہ پہلی ہندی اردو فلم پاک و بھارت کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ فلم میں محسن کی بھر مار ہے۔ سینما تو گرانی بھی بری نہیں۔ خالد حسن خان نے فیتے پر زندگی کے خوبصورت اور کرناک مناظر پیش کئے ہیں۔ کچھ کردار کشمیری کے صحرا تو کچھ زندگی کی عظمت کو چھوٹے گھر اور پھر ہوٹل میں کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے پاکستانی سینماؤں میں ضرور چاہیے۔ خبر یہ بھی آئی تھی کہ تیسرے دن انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں میرا کو بہترین اداکار کا ایوارڈ دیا گیا ہے۔ فلم کی نمائش سے پہلے اسے بہترین اداکار کا ایوارڈ ملنا بھی میرا کی رنگارنگ شخصیت کے سحر انگیز بیانات سے مشابہت رکھتا ہے۔

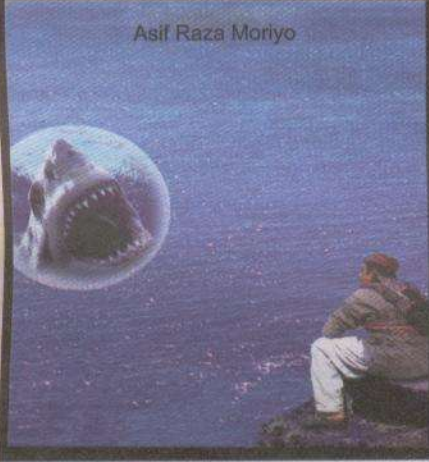
# Movies





Moriro Fisherman And  
The Shark of Kolachi

Asif Raza Moriyio



Moriro Fisherman And The Shark of Kolachi

مصنف: آصف رضا موریو  
قیمت: 300 روپے  
پبلشر: ایڈس کچلر اینڈ لٹری آرگنائزیشن

برسوں پہلے ارنسٹ ہیمنگ وے Old Man and the sea لکھ کر اسر ہو گئے تھے۔ ان کی اس تصنیف کو انگریزی ادب میں کلاسیک کا درجہ حاصل ہے اور اس پر فلم بھی بن چکی ہے۔ آصف رضا موریو نے کچھ اس انداز میں اپنا انگریزی ناول تحریر کیا ہے۔ اس کا پس منظر سندھ ہے اور کردار بھی سندھ ہی سے تعلق رکھتے ہیں مگر اس وقت کا سندھ جب کراچی کا نام کلاچی ہوا کرتا تھا۔ آصف نے سندھ کی تاریخ پر چھائے ہوئے مضامین، اور الجھاؤں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ موریو نے روایتی گیسٹری سندھ کا ایک ہیرو ہے جو اپنی قدیم روایتوں کو بچانے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ آنے والے مختلف عفریوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ موریو نے سندھ کی یہ تصنیف ایک مختلف، منفرد اور دلچسپ تجربہ ہے۔ حال ہی میں اس ناول کا اردو زبان میں بھی ترجمہ شائع ہوا ہے۔ کتاب عہدگی سے شائع کی گئی ہے۔

Drama

میرے اجنبی

کلاسٹ: فرحان سعید، غر وہ، احمد حسن، جمال نواب، صبا حمید، وسیم عباس اور دوسرے  
ہدایت کار: احمد بھٹی

ایک جانب محرم اور المناک زندگی کا منظر، تو دوسری جانب دلچسپی کی مثال ہیں کہ انسانیت کی قدروں کو فروغ دیتے ہوئے یہ کردار آپ کو اپنی دماغی سیر میں میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ ARY ویب سائٹ کی اس پیشکش کے ہدایت کار احمد بھٹی ہیں جو ایک تخلیقی ذہن رکھنے والے ہیں اور ڈرامے کی زندگی کے ساتھ رابطہ استوار رکھتے ہیں۔ کرداروں کے مابین مانوسیت و ہم آہنگی کی مثال دیکھنی ہو تو میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ غرضیکہ اس سیریل میں رومان پروری، غرضیت، بحالاتی پہلو اور دکھ ہر پہلو سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ فرحان سعید نے اداکاری اور ہنگواری کے دونوں شعبوں میں قدم رکھا ہے اور اب وہ بھٹی ہیں تو ہے کہ مرکزی کردار میں کتنی دلچسپی اور وابستگی سے خود کو اچھا پارہ ثابت کرتے ہیں۔

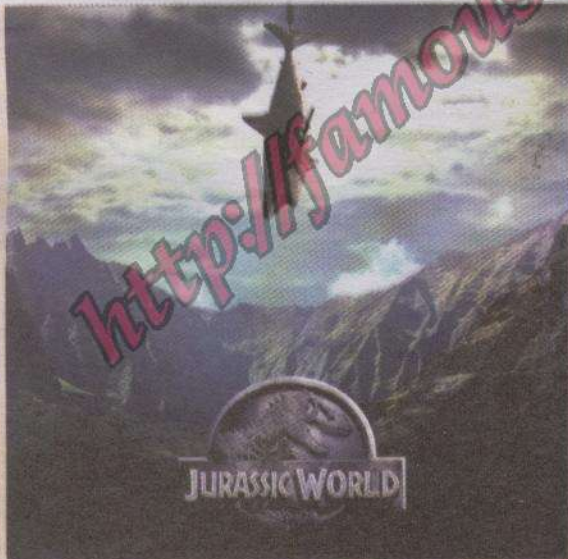


میرے اجنبی

جرا اسک ورلڈ

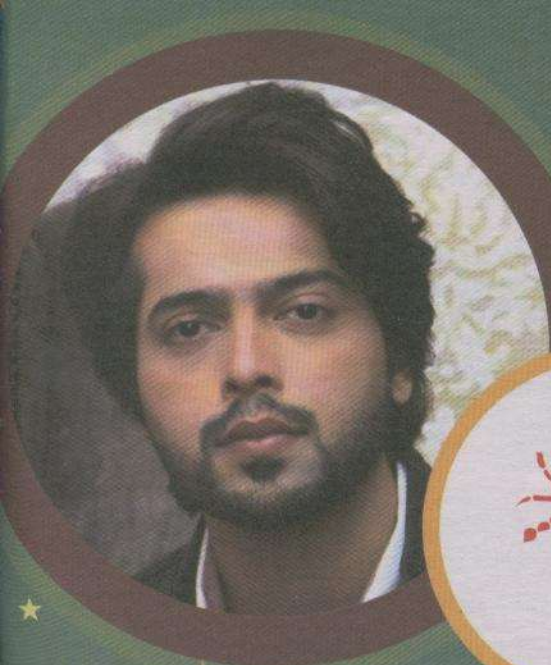
کاسٹ: کرس بریٹ، برائس ڈالاس ہارڈ، ڈینیٹ ڈی اولیویریو، عرفان خان (ہالی ووڈ اسٹار)  
ڈائریکٹر: کولن ٹریوڈو

کچھ بچوں اور بڑوں کو سنسی خیز اور خوف دہشت سے بھر پور فلمیں بہت بھاتی ہیں اس لئے وہ تیار ہو جائیں کہ ان کے شہر کے سینما گھروں میں خوف اور دہشت کی علامت تصور کئے جانے والے دیو نیکل ڈائو سارز کے گرد گھومتی شہرہ آفاق فلم نمائش کے لئے آنے والی ہے۔ یہ سائنس فکشن ایڈ وچر فلم جراسک پارک کے سلسلے کی چوتھی فلم ہے۔ ہم ایشیائی باشندوں کے لئے ہالی ووڈ بہت کوشش کرتا ہے۔ اردو ہندی زبان ثقافتی مماثلت کے باعث اور کچھ پاکستان میں بھارتی فلموں کی نمائش کے باعث ان کے اداکاروں کو ہم بخوبی پہچانتے ہیں اور جب بات ہو عرفان خان کی تو انہیں پیشتر سنجیدہ فلموں کے شائقین ہالی ووڈ اور ہالی ووڈ کی فلموں کے حوالے سے بخوبی جانتے ہیں یہ جراسک ورلڈ میں کیا پر فارم کرنے چاہے ہیں یقیناً یہ بات بھی فلم بینوں کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ جراسک ورلڈ کی جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ تیاری کو بڑے پورے پردے پر دیکھنا بھی کم سنسی خیز تجربہ نہیں ہوگا۔





# ستاروں کے محفل



فہد مصطفیٰ اداکار، میزبان اور پروڈیوسر کوئٹہ ہول عبدالقادر دوسری بیوی اور چھ بیٹے پاکستان سے شہرت  
ملی۔ اس کی میر تقی میر بننے والی فلم ماہ میر کا انتظار کیا جا رہا ہے۔ فہد آپ کو ساگر مبارک ہو (ادارہ)

22 مئی تا 21 جون  
**برج جوزا**

ایک سے زائد شعبوں میں دلچسپی برہمگی۔ پرامید بھی رہیں گے اور ناامیدی  
بھی اپنے حصار میں جکڑے گی۔ ماہ جون میں روحانیت بڑھے گی۔ آپ  
کا ذہن بیدار اور مستعد رہے گا۔ کام انجام دینے کے لئے کئی نئے طریقے  
سوچیں گے۔ مالی طور پر خوشحال ہو سکیں گے۔ آمدنی کے ذرائع بڑھیں  
گے۔ مستقل مزاجی اور محنت کے لئے آمادہ رہیں گے۔

21 اپریل تا 21 مئی  
**برج ثور**

اسی طرح اچھا وقت ارادی سے کام لیں۔ کامیابی آپ کا نصیب بننے  
والی ہے۔ آپ دوسروں کا اور غوری طور پر قبول کر لیتے ہیں۔ اپنا کام  
اعتیار اور آزادی کے ساتھ کرنا چاہتے ہیں۔ ضرورت کریں۔ روپے پیسے کو  
زیادہ اہمیت نہ دیں لیکن کبھی کسی کام میں آپ کے کسی کی بات نہیں۔ برج  
ثور کی خواتین میں زیب و زینت کا رجحان بڑھتا ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل  
**برج حمل**

آپ کامیابان کل تاریخ میں اپنی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین ہیں اور  
ان ہی میں کامیابیاں آپ کی شہرت میں۔ لیکن سب تجارت پیشہ ہیں تو اتفاق  
سے کوئی بڑا سودا ملے یا ملتا ہے۔ فنون ادب کے شعبے میں نئے نئے کاموں کے لئے  
پہلے قدم ہے۔ شہرت آپ کا مقصد بنے گی۔ دو ماہوں میں حالات شرمشکی  
ضرورت ہے۔ محبت اور گہر میں حاکمانہ رویہ خرابی کا باعث بن سکتا ہے۔

24 اگست تا 23 ستمبر  
**برج سنبلہ**

آپ دوست بنانے میں ماہر ہیں اس ماہ بھی آپ کے حلقہ احباب میں کچھ  
نئے لوگوں کا اضافہ ہوگا جو آپ کی لئے مبارک خبریں گے۔ رکے ہوئے  
کام میں توجہ دیں گے۔ آپ کی فراخ دلی اور غلطیوں کا غلط مطلب لیا جاسکتا  
ہے۔ برے خواب کے دوستانوں سے دور رہیں۔ دوری رہنا مناسب ہوگا ورنہ  
بدنامی کا اندیشہ ہے۔ طبی طبیعت کا کچھ علاج سوچئے۔

24 جولائی تا 23 اگست  
**برج اسد**

آپ آسانی سے غریبوں کو پسند نہیں کرتے جبکہ آپ کی قوت ارادی بہت  
قوی ہوتی ہے۔ آپ کا اندازہ یہ کہ غریبوں کو ناراض کر دیتا ہے۔  
تاہم آپ تکلیف دہ نہیں ہیں بلکہ ان سے کچھ دین پہلے اشتکاف ہوا تو  
وہ آپ کی صلاحیتوں سے واقف ہوں گے۔ آپ اس میں سہرا اور تاریکی رنگ  
زیادہ استعمال کیا کریں۔ یہ دونوں رنگ آپ کے لئے موزوں ہیں۔

22 جون تا 23 جولائی  
**برج سرطان**

آپ کی ذہانت سے ایک دنیا واقف ہے۔ اس ماہ بھی باریک بینی اور کٹھن  
ری سے سب پر بازی لے جائیں گے۔ آپ تقریر اور تحریر کے فن میں  
متاثر کن شخصیت ہیں لوگ بھی اس کا اعتراف کر لیں گے۔ غیر شادی شدہ  
افراد کے رشتے طے ہو سکتے ہیں۔ گھر خریدنے یا پائت بیٹنے کی طرف  
دھیان دیں گے اور نقصان کا سودا نہیں کریں گے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر  
**برج قوس**

ماہر تو آپ بڑے نڈر اور سختی کارکن ہوتے ہیں۔ آپ طب و قانون،  
ادب و فن کے شعبوں میں کامیاب رہیں گے۔ اگر سیاست اور خطابت  
کے شعبوں میں کارزاری دکھانا چاہتے ہیں تو ضرور ایسا کر لیں۔ لوگ  
آپ کی لکڑیاں کھینچیں گے۔ اگر کریں گے۔ اپنے اندر کے آتش فشاں کو  
مدھانے میں اس وقت تک کھینچ کر کوئی بوز نہ نہروں۔

24 اکتوبر تا 23 نومبر  
**برج عقرب**

اپنی انتہا پسندی اور بدلہ لینے کے ارادوں کو ذہن سے نکال دیجئے۔ ان کا  
کوئی عمل نہیں ہے۔ اس ماہ بھی جذباتیت عروج کو پہنچے گی۔ روحانی  
صلاحیتوں میں بھی کھوار آئے گا۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بولی  
سکتا اور آپ بھی ایسی کوشش کم از کم جھوٹ اور سبل کے برج والے افراد  
سے نہ کریں۔ انہی باتوں پر نظر رکھیں گے۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر  
**برج میزان**

آپ کی شخصیت نہایت پرکشش ہے۔ تنہائی اب جاتی رہے گی اور دوستوں کا  
حلقہ وسیع ہوگا۔ آپ خجاندی ذہن کے مالک ہیں انشاء اللہ زندگی میں رنگ  
بھرتے نظر آئیں گے اگر آپ کی وفاداری مشکوک ہوتی ہے۔ انسان اپنے آپ  
سے جھوٹ بولی کر قریب میں جتا نہیں ہو سکتا۔ اگر وہ پریشانی سے نکلے  
کی تدبیر کیجئے۔ نئے دوست ملیں گے ان سے زیادہ کرنا آپ کو آنا چاہئے۔

20 فروری تا 20 مارچ  
**برج حوت**

آپ غیر معمولی حد تک حساس واقع ہوئے ہیں۔ تنہائی کا احساس دور کیجئے۔  
فنون لطیفہ کے شعبے میں آپ کے لئے کامیابی کے دروازے کھلے ہیں قسمت  
آزماؤ کیجئے۔ آپ افلاطونی عشق کے فاضل ہیں دیکھئے ہر کسی کو عیاض نہیں  
ملا کرتا۔ موت خواتین میں کشش برہمگی۔ جس روز آپ نے اپنی  
صلاحیتوں کو پہچان لیا آپ کو کئی شعبوں میں کامیابیاں نصیب ہو جائیں گی۔

21 جنوری تا 19 فروری  
**برج دلو**

آپ فطری طور پر بڑے بھنڈار ہیں مگر آپ کی سمجھ بوجھ خاص نوعیت کی  
ہوتی ہے۔ لوگوں سے اشتکاف بڑی جلدی ہو جاتا ہے۔ کوئی بات نہیں  
لوگ آپ کی دیکر غصہ دہشتاں کو مد نظر رکھتے ہیں اور آپ کے وجدان کو  
توڑتی کیجئے ہیں۔ آپ صداقت دینے میں نکلے سے کام نہ لیں۔ بے چین  
طبیعت کو روحانی صلاحیتوں کی وجہ سے اہمیت ملے گی۔

22 دسمبر تا 20 جنوری  
**برج جدی**

آپ بے حد روشن دماغ اور تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ کاروباری  
اداروں یا سرکاری عہدے پر بڑے کامیاب رہتے ہیں۔ مزاج کے اعتبار  
سے است اور کم گو ہوتے ہیں لیکن گفتگو مدد کی سے کرتے ہیں۔ وقت کی  
اہمیت کا احساس ہوگا اور کسی ایسے کام میں یا بندہ ڈالیں گے جس میں معیار  
زندگی بلند ہوگا۔ مالی طور پر فائدہ ہوگا اور مشکلات کم ہوں گی۔